叶兴阳Yeh

双语音标有声读物

叶兴阳

双音阅读英语教育创始人

双语音标阅读创始人

注音阅读英语教育之父

注音阅读英语教育之父

叶兴阳双语音标有声读物

双语对照 · 音标注音 · 有声同步

编者：*叶兴阳*

内容来源：*公共领域英文原著*

适用对象：*英语学习者、教师、研究者*

版本日期：*2025 年*

目录

共 3 个章节

1. 一百零一道墨西哥菜(one Hundred & One Mexican Dishes) 000001

2. 一百零一道墨西哥菜(one Hundred & One Mexican Dishes) 000002

3. 一百零一道墨西哥菜(one Hundred & One Mexican Dishes) 000003

使用说明

- 本目录为大字打印优化版本，正文字号 18pt，适合纸质阅读
- 电子版请访问对应 HTML 文件，支持语音播放功能
- 建议双面打印，左侧留白已优化，便于装订
- 章节标题已按字母顺序排列，便于快速查找

一百零一道墨西哥菜(One hundred & one Mexican dishes)

[-] [noʊts]
Transcriber's Notes
转录员的 笔记

转录者注释

['ɑ:bviəs] [ˌtaɪpə'græfɪk(ə)l] ['erərz] [hæv; həv] [bɪn] ['saɪləntli] [kə'rektɪd] .
Obvious typographical errors have been silently corrected .
明显的 印刷 错误 有 到过 默默 已更正 .

明显的拼写错误已被悄悄更正。

[wʌn] ['hʌndrəd] & [wʌn]
One Hundred & One
一 百 & 一

一百零一

['meksɪkən] ['dɪʃɪz]
MEXICAN DISHES
墨西哥人 菜肴

墨西哥菜

[kəm'paɪld] [baɪ]
COMPILED BY
编译 经过

编译者

[meɪ] [i:] . ['saʊθwɝθ]
MAY E . SOUTHWORTH
可能 E . 索斯沃思

梅·E·索斯沃思

[pɔ:l] ['eldər] [ænd; ənd] ['kʌmpəni]
PAUL ELDER AND COMPANY
保罗 长老 和 公司

保罗·埃尔德公司

['pʌblɪʃərz] , [sæn] [frən'sɪskoʊ]
PUBLISHERS , SAN FRANCISCO
出版商 , SAN 旧金山

旧金山出版社

['kɑ:piraɪt] , -
Copyright , 1906
版权 , -

版权所有，1906年

[baɪ] [pɔ:l] ['eldər][ænd; ənd] ['kʌmpəni]
by Paul Elder and Company
经过 保罗 长老 和 公司

保罗·埃尔德公司

[sæn][frən'sɪskoʊ]
San Francisco
圣 弗朗西斯科

旧金山

['sekənd] ['prɪntɪŋ] , -
Second **Printing** **,** **1914**
第二 印刷 , -

1914年第二版

[ˌklæsɪfɪ'keɪʃ(ə)n]
CLASSIFICATION
分类

分类

[su:p]
SOUP
汤

汤

[fɪʃ]
FISH
鱼

鱼

[mi:t]
MEAT
肉

肉

[faʊl]
FOWL
鸡

鸡

['vedʒtəb(ə)lz]
VEGETABLES
蔬菜

蔬菜

[mi:t] ['dʌmplɪŋz]
MEAT **DUMPLINGS**
肉 饺子

肉饺子

[dɪ'zɜ:rts]
DESSERTS
甜点

甜点

[ˌentʃi'lɑ:dəz]
ENCHILADAS
墨西哥辣酱玉米饼

墨西哥辣酱玉米饼

[tə'mɑ:li; tə'mɑ:leɪ]
TAMALES
玉米粉蒸肉

玉米粉蒸肉

['ɑ:lə] [poʊdri:də]
OLLA **PODRIDA**
奥拉 波德里达

OLLA PODRIDA

[su:p]
SOUP
汤

汤

[[ˌpiː ˈdʒiː][θriː]]
[Pg 3]
[页 3]

[第3页]

[ɑːlmeɪndrə]
ALMENDRA
阿尔门德拉

阿尔门德拉

[wɑːʃ] [ə; eɪ] ['kʌpfʊl] [ʌv; əv] [raɪs] [ænd; ənd] [pʊt] [ɪn] [ə; eɪ] ['dʌb(ə)l] ['bɔɪlər] [wɪð; wɪθ] [ə; eɪ] [kwɔːrt] [ʌv; əv] [mɪlk]
Wash a cupful of rice and put in a double boiler with a quart of milk
洗 一个 一杯 的 米 和 放 在 一个 双倍的 锅炉 和 一个 夸脱 的 牛奶
[ænd; ənd] [kʊk] ['sloʊli] [ʌn'tɪl] ['evri] [greɪn] [ɪz] ['tendər] .
and cook slowly until every grain is tender .
和 厨师 缓慢地 直到 每一个 粮食 是 投标 .

洗净一杯米，放入双层蒸锅中，加入一夸脱牛奶，小火慢煮至每一粒米都软糯。

[ʃel] [ænd; ənd] [blæntʃ] [ə; eɪ] [hæf] - [paʊnd] [ʌv; əv] ['ɑːməndz] , [tʃɑːp] [faɪn] [ænd; ənd] [ðen] [paʊnd] [ɪn] [ə; eɪ]
Shell and blanch a half - pound of almonds , chop fine and then pound in a
壳 和 焯水 一个 一半 - 磅 的 杏仁 , 劈 美好的 和 然后 磅 在 一个
['mɔːrtər] ;
mortar ;
砂浆 ;

将半磅杏仁去壳去皮，切碎，然后在研钵中捣碎；

[ˌeɪ diː 'diː] , [ə; eɪ] [fjuː] [drɑːps] [æt; ət] [ə; eɪ] [taɪm] , [ə; eɪ] [hæf] - ['kʌpfʊl] [ʌv; əv] [kriːm] , ['fɔːmiŋ] [ə; eɪ]
add , a few drops at a time , a half - cupful of cream , forming a
添加 , 一个 很少 滴 在 一个 时间 , 一个 一半 - 一杯 的 奶油 , 成型 一个
[smuːð] [peɪst] .
smooth paste .
光滑的 粘贴 .

一次滴入几滴，加入半杯奶油，搅拌成光滑的糊状。

[mɪks] [wɪð; wɪθ] [ðɪs] [ə; eɪ] ['teblspʊnˌfʊl] [ʌv; əv] ['ʃʊgər] ,
Mix with this a tablespoonful of sugar ,
混合 和 这 一个 一汤匙 的 糖 ,

将一汤匙糖与此混合，

[ə; eɪ] ['lɪt(ə)l] [graʊnd] ['tʃɪli] [ænd; ənd] [ə; eɪ] [paɪnt] [ʌv; əv] [mɪlk] [ænd; ənd] [pʊt] [ɔːl] [ɪn] [wɪð; wɪθ] [ðə; ði] [kʊkt]
a little ground chile and a pint of milk and put all in with the cooked
一个 小的 地面 智利 和 一个 品脱 的 牛奶 和 放 全部 在 和 这 煮熟
[raɪs] [ænd; ənd] ['sɪmər] [fɔːr; fər] [ə; eɪ] [hæf] - ['aʊər] .
rice and simmer for a half - hour .
米 和 煨 为了 一个 一半 - 小时 .

加入少许辣椒粉和一品脱牛奶，与煮好的米饭一起炖煮半小时。

['siːz(ə)n] [wɪð; wɪθ] [sɔːlt] , [ænd; ənd] [ɪf] [tuː] [θɪk] [ˌeɪ diː 'diː] [mɔːr] [mɪlk] .
Season with salt , and if too thick add more milk .
季节 和 盐 , 和 如果 也 厚的 添加 更多的 牛奶 .

加盐调味，如果太稠，可以再加些牛奶。

['kɑːldoʊ] [diː] [pɛ'skɑːdoʊ]
CALDO DE PESCADO
卡尔多 德语 鱼

鱼汤

[tʃɑːp] [fɔːr] ['ʌnjənz] [ænd; ənd] [fraɪ] [ɪn] [fɔːr] ['teɪbl,spuːnfʊl] [ʌv; əv] [ɔɪl] ; [ˌeɪ diː 'diː] [sɪks] [tə'meɪtoʊz] [piːld]

Chop	**four**	**onions**	**and**	**fry**	**in**	**four**	**tablespoonfuls**	**of**	**oil**	**;**	**add**	**six**	**tomatoes**	**peeled**
劈	四	洋葱	和	炒	在	四	汤匙	的	油	;	添加	六	西红柿	去皮

[ænd; ənd] [kʌt] [faɪn] ,

and	**cut**	**fine**	**,**
和	切	美好的	,

将四个洋葱切碎，用四汤匙油炒香；加入六个去皮切碎的西红柿，

[wʌn] [ɜːrb] [buˈkeɪ] , [ə; eɪ] [sprɪg] [ʌv; əv] ['pɑːrsli] , [ə; eɪ] ['glæsfʊl] [ʌv; əv] [waɪt] [waɪn] , [fɔːr]

one	**herb**	**bouquet**	**,**	**a**	**sprig**	**of**	**parsley**	**,**	**a**	**glassful**	**of**	**white**	**wine**	**,**	**four**
一	草本植物	花束	,	一个	枝	的	香菜	,	一个	满杯	的	白色的	葡萄酒	,	四

['teɪbl,spuːnfʊl] [ʌv; əv] [ɔɪl] ,

tablespoonfuls	**of**	**oil**	**,**
汤匙	的	油	,

一束香草，一小枝欧芹，一杯白葡萄酒，四汤匙油，

[wʌn] ['tʃɪli] ['pepər] [ænd; ənd] [fɔːr] ['teɪbl,spuːnfʊl] [ʌv; əv] ['flaʊər] .

one	**chile**	**pepper**	**and**	**four**	**tablespoonfuls**	**of**	**flour**	**.**
一	智利	胡椒	和	四	汤匙	的	面粉	.

一个辣椒和四汤匙面粉。

[wen] [braʊn] [ˌeɪ diː 'diː] [θriː] [paɪnts] [ʌv; əv] ['wɔːtər] [ænd; ənd] [bɔɪl] [ə; eɪ] [hæf] - ['aʊər] ;

When	**brown**	**add**	**three**	**pints**	**of**	**water**	**and**	**boil**	**a**	**half**	**-**	**hour**	**;**
什么时候	棕色的	添加	三	品脱	的	水	和	熬	一个	一半	-	小时	;

煮至棕色后，加入三品脱水，煮半小时；

[ðen] [ˌeɪ diː 'diː] [sɪks] ['slaɪsɪz] [ʌv; əv] [fɪʃ] [ʌv; əv] ['ɔːlmoʊst] ['eni] [və'raɪəti] .

then	**add**	**six**	**slices**	**of**	**fish**	**of**	**almost**	**any**	**variety**	**.**
然后	添加	六	切片	的	鱼	的	几乎	任何	种类	.

然后加入六片几乎任何品种的鱼片。

[rɪ'muːv] [ðə; ði] [ɜːrb] [buˈkeɪ] , [ˌeɪ diː 'diː] [sɔːlt] , [ænd; ənd] [pɔːr] ['oʊvər] [krʌsts] [ʌv; əv] [draɪ] [bred] .

Remove	**the**	**herb**	**bouquet**	**,**	**add**	**salt**	**,**	**and**	**pour**	**over**	**crusts**	**of**	**dry**	**bread**	**.**
消除	这	草本植物	花束	,	添加	盐	,	和	倒	超过	外壳	的	干燥	面包	.

取出香草束，加入盐，然后淋在干面包皮上。

[[ˌpiː 'dʒiː] [fɔːr]]

[	**Pg**	**4**	**]**
[	页	4	]

[第4页]

['tʃɪli] [bɪsk]

CHILE	**BISQUE**
智利	浓汤

智利浓汤

[teɪk] [eɪt] [lɑːrdʒ] [swiːt] ['tʃɪli] ['pepərz] , [rɪ'muːv] [siːdz] [ænd; ənd] [veɪnz] ,

Take	**eight**	**large**	**sweet**	**chile**	**peppers**	**,**	**remove**	**seeds**	**and**	**veins**	**,**
拿	八	大的	甜的	智利	辣椒	,	消除	种子	和	静脉	,

取八个大甜椒，去除籽和筋，

[bɔɪl] [ænd; ənd] [pʊt] [ðə; ði] [pʌlp] [θruː] [ə; eɪ] ['kɑːləndər] ; [tuː; tə] [ðɪs] [ˌeɪ diː 'diː] [ə; eɪ] ['kʌpfʊl] [ʌv; əv]

boil	**and**	**put**	**the**	**pulp**	**through**	**a**	**colander**	**;**	**to**	**this**	**add**	**a**	**cupful**	**of**
熬	和	放	这	纸浆	通过	一个	滤器	;	到	这	添加	一个	一杯	的

[bɔɪld] [raɪs] ,

boiled	**rice**	**,**
煮沸	米	,

将果肉煮沸后用滤网过滤；加入一杯煮熟的米饭。

[mæʃt] [smuːð] .

mashed	**smooth**	**.**
捣碎	光滑的	.

捣成泥状。

['siːz(ə)n] ['haɪli] [wɪð; wɪθ] [tə'bæskoʊ] [ænd; ənd][sɔːlt] .

Season	**highly**	**with**	**tabasco**	**and**	**salt**	**.**
季节	高度	和	塔巴斯科辣椒酱	和	盐	.

加入大量塔巴斯科辣椒酱和盐调味。

[biːt] [æn; ən] [eg] [wɪð; wɪθ][ə; eɪ][hæf] - ['kʌpfʊl][ʌv; əv] [kriːm] [ænd; ənd][ˌeɪ diː 'diː][tuː; tə][ə; eɪ][kwɔːrt][ʌv; əv]

Beat	**an**	**egg**	**with**	**a**	**half**	**-**	**cupful**	**of**	**cream**	**and**	**add**	**to**	**a**	**quart**	**of**
打	一个	蛋	和	一个	一半	-	一杯	的	奶油	和	添加	到	一个	夸脱	的

[hɑːt][mɪlk] .

hot	**milk**	**.**
热的	牛奶	.

将一个鸡蛋与半杯奶油打散，然后加入一夸脱热牛奶中。

[pʊt][ðə; ði] [bɪsk] [ɪn] [ðɪs] , [let] [bɔɪl] [ʌp] [wʌns][ænd; ənd] [sɜːrv] [ɪ'miːdiətli] ,

Put	**the**	**bisque**	**in**	**this**	**,**	**let**	**boil**	**up**	**once**	**and**	**serve**	**immediately**	**,**
放	这	浓汤	在	这	,	让	熬	向上	一次	和	服务	立即地	,

将浓汤放入锅中，煮沸一次后即可食用。

['pɔːrɪŋ] ['oʊvər] ['toʊstɪd] [skwer] [ʌv; əv] [bred] .

pouring	**over**	**toasted**	**squares**	**of**	**bread**	**.**
浇注	超过	烤过的	正方形	的	面包	.

将酱汁淋在烤好的面包块上。

[kɝ'dɛroʊ]

CORDERO
科尔德罗

科尔德罗

[kʌt] [ə; eɪ] [paʊnd] [ʌv; əv] [jʌŋ] [læm] ['ɪntuː] [smɔːl] [tʃʌŋks] [ænd; ənd][fraɪ][wɪð; wɪθ][ə; eɪ] [slaɪst] ['ʌnjən] [ɪn]

Cut	**a**	**pound**	**of**	**young**	**lamb**	**into**	**small**	**chunks**	**and**	**fry**	**with**	**a**	**sliced**	**onion**	**in**
切	一个	磅	的	年轻的	羊肉	进入	小的	块	和	炒	和	一个	切片	洋葱	在

[hɑːt][lɑːrd] .

hot	**lard**	**.**
热的	猪油	.

将一磅嫩羊肉切成小块，与切片洋葱一起用热猪油煎炸。

[wen] ['naɪsli] [braʊn] [ˌeɪ diː 'diː] [θriː] [piːld] [ænd; ənd] [slaɪst] [tə'meɪtoʊz][ænd; ənd] [θriː] [griːn]

When	**nicely**	**browned**	**add**	**three**	**peeled**	**and**	**sliced**	**tomatoes**	**and**	**three**	**green**
什么时候	很好	棕色	添加	三	去皮	和	切片	西红柿	和	三	绿色的

['pepərz] [tʃɑːpt] [faɪn] .

peppers	**chopped**	**fine**	**.**
辣椒	切碎	美好的	.

当食材煎至金黄色后，加入三个去皮切片的西红柿和三个切碎的青椒。

['kʌvər] [wɪð; wɪθ] [tuː] [kwɔːts] [ʌv; əv]['wɔːtər][ænd; ənd] ['sɪmər] ['sloʊli] ; [ˌeɪ diː 'diː][ə; eɪ]['kʌpfʊl][ʌv; əv]

Cover	**with**	**two**	**quarts**	**of**	**water**	**and**	**simmer**	**slowly**	**;**	**add**	**a**	**cupful**	**of**
覆盖	和	二	夸脱	的	水	和	煨	缓慢地	;	添加	一个	一杯	的

[griːn] ['piːz] ,

green	**peas**	**,**
绿色的	豌豆	,

加入两夸脱水，小火慢炖；加入一杯青豆，

[wʌn][ʌv; əv] [griːn] [kɔːrn][kʌt][frʌm; frəm][ðə; ði][kɑːb] , [ə; eɪ][hæf] - ['kʌpfʊl][ʌv; əv][raɪs] , [sɔːlt][ænd; ənd]

one	**of**	**green**	**corn**	**cut**	**from**	**the**	**cob**	**,**	**a**	**half**	**-**	**cupful**	**of**	**rice**	**,**	**salt**	**and**
一	的	绿色的	玉米	切	从	这	玉米	,	一个	一半	-	一杯	的	米	,	盐	和

['tʃɪli] ['pepər] .

chile	**pepper**	**.**
智利	胡椒	.

一根从玉米棒上切下来的青玉米粒，半杯米饭，盐和辣椒。

[wɜːrk]['ɪntuː][ə; eɪ] [rɔː] [eg] [ə; eɪ] ['tispʊn,fʊl] [ʌv; əv][ɔɪl][ænd; ənd][ə; eɪ][hæf] - ['tispʊn,fʊl] [ʌv; əv]

Work	into	a	raw	egg	a	teaspoonful	of	oil	and	a	half	-	teaspoonful	of
工作	进入	一个	生的	蛋	一个	一茶匙	的	油	和	一个	一半	-	一茶匙	的

['vɪnɪgər] ;

vinegar	;
醋	;

将一茶匙油和半茶匙醋揉入生鸡蛋中;

[pʊt] [ðɪs] [ɪn][ðə; ði] ['bɑːtəm] [ʌv; əv][ðə; ði] [suːp] - [tju'riːn,tə'riːn][ænd; ənd] [pɔːr] [ðə; ði] [suːp] ['oʊvər][,aɪ 'tiː] .

put	this	in	the	bottom	of	the	soup	-	tureen	and	pour	the	soup	over	it	.
放	这	在	这	底部	的	这	汤	-	汤碗	和	倒	这	汤	超过	它	.

把这个放在汤碗底部，然后把汤倒在上面。

[[,piː 'dʒiː][faɪv]]

[	Pg	5	]
[	页	5	]

[第5页]

[hiː'tɑːnəu]

GITANO
吉普赛人

吉普赛人

['ɪntuː] [θriː] [kwɔːts] [ʌv; əv] [gʊd] [biːf] [stɑːk] , [pʊt][wʌn]['ʌnjən] ,

Into	three	quarts	of	good	beef	stock	,	put	one	onion	,
进入	三	夸脱	的	好的	牛肉	库存	,	放	一	洋葱	,

在三夸脱优质牛肉高汤中放入一个洋葱，

[fɔːr] [kloʊvz] [ʌv; əv]['gɑːrlɪk][ænd; ənd][æn; ən] [eɪtθ] [ʌv; əv][ə; eɪ] [paʊnd] [ʌv; əv][sɔːlt][pɔːrk] ;

four	cloves	of	garlic	and	an	eighth	of	a	pound	of	salt	pork	;
四	丁香	的	蒜	和	一个	第八	的	一个	磅	的	盐	猪肉	;

四瓣大蒜和八分之一磅咸猪肉;

[tuː; tə] [ðɪs] [,eɪ diː 'diː][ə; eɪ] ['kʌpfʊl] [ʌv; əv] [biːnz] [ænd; ənd][ə; eɪ] [paʊnd] [ʌv; əv][sɔːlt] ['kɑːdfɪʃ] [wɪtʃ]

to	this	add	a	cupful	of	beans	and	a	pound	of	salt	codfish	which
到	这	添加	一个	一杯	的	豆子	和	一个	磅	的	盐	鳕鱼	哪个

[hæz; həz] [bɪn] [soʊkt] [,oʊvər'naɪt] .

has	been	soaked	overnight	.
有	到过	浸泡过	过夜	.

再加入一杯豆子和一磅浸泡过夜的咸鳕鱼。

[kʊk] ['sloʊli] , [ænd; ənd] [wen] ['pɑːrtli] [dʌn] ,

Cook	slowly	,	and	when	partly	done	,
厨师	缓慢地	,	和	什么时候	部分	完毕	,

慢火烹煮，煮至半熟时，

['siːz(ə)n][wɪð; wɪθ] [tʃə'riːzoʊ] (['meksɪkən] ['sɔːsɪdʒ]) [ænd; ənd][,eɪ diː 'diː][sʌm; səm] [pə'tetoz] [piːld]

season	with	chorizo	(	Mexican	sausage	)	and	add	some	potatoes	peeled
季节	和	西班牙辣香肠	(	墨西哥	香肠	)	和	添加	一些	土豆	去皮

[ænd; ənd][kʌt]['ɪntuː][daɪs] .

and	cut	into	dice	.
和	切	进入	骰子	.

用西班牙辣香肠（墨西哥香肠）调味，再加入一些去皮切丁的土豆。

['meksɪkən] ['nuːd(ə)l]

MEXICAN	NOODLE
墨西哥人	面条

墨西哥面条

[juːz] [tuː] [kwɔːts] [ʌv; əv]['eni] [klɪr] [stɑːk] .

Use	two	quarts	of	any	clear	stock	.
使用	二	夸脱	的	任何	清除	库存	.

使用两夸脱任何透明的液体。

[fɔːr; fər][ðə; ði] [peɪst] , [teɪk] [ə; eɪ] [smɔːl] ['kʌpfʊl] [ʌv; əv]['greɪtɪd]['pɑːrməzɑːn,'pɑːrməzæn] [tʃiːz] , [wʌn]

For	the	paste	,	take	a	small	cupful	of	grated	Parmesan	cheese	,	one
为了	这	粘贴	,	拿	一个	小的	一杯	的	磨碎的	帕尔马干酪	奶酪	,	一

[ʌv; əv]['flaʊər] ,

of	flour	,
的	面粉	,

制作酱料时，取一小杯磨碎的帕玛森奶酪，一小杯面粉，

[ænd; ənd][ə; eɪ]['lɪt(ə)l][sɔːlt][ænd; ənd] [kaɪ'en] ; [biːt] [fɔːr] [egz] [ænd; ənd][ˌeɪ diː 'diː] ['sloʊli] , ['ɔːlsoʊ][ə; eɪ]

and	a	little	salt	and	cayenne	;	beat	four	eggs	and	add	slowly	,	also	a
和	一个	小的	盐	和	辣椒	;	打	四	鸡蛋	和	添加	缓慢地	,	还	一个

[hæf] - ['kʌpfʊl] [ʌv; əv] [kriːm] ,

half	-	cupful	of	cream	,
一半	-	一杯	的	奶油	,

再加一点盐和辣椒粉；打散四个鸡蛋，慢慢加入，同时加入半杯奶油，

['meɪkɪŋ] [ə; eɪ] ['ræðər] [θɪn] ['bætər] .

making	a	rather	thin	batter	.
制作	一个	相当	薄的	连击	.

制成较稀的面糊。

[hæv; həv][ðə; ði] [stɑːk] ['bɔɪlɪŋ] ,

Have	the	stock	boiling	,
有	这	库存	沸腾	,

将高汤煮沸。

[ænd; ənd][let] [ðɪs] ['bætər] [rʌn] ['ɪntuː][ˌaɪ 'tiː] [θruː] [ə; eɪ] ['veri] [smɔːl] [bʌt; bət] [kɔːrs] [sɪv] .

and	let	this	batter	run	into	it	through	a	very	small	but	coarse	sieve	.
和	让	这	连击	跑步	进入	它	通过	一个	非常	小的	但	粗	筛	.

然后将面糊通过一个很小但很粗糙的筛子倒入其中。

[ˌaɪ 'tiː] [wɪl] [meɪk] [lɔːŋ] [strɪŋz] [wɪtʃ] [mʌst; məst] [bɔɪl] [ten] ['mɪnɪts] .

It	will	make	long	strings	which	must	boil	ten	minutes	.
它	将要	制作	长的	字符串	哪个	必须	熬	十	分钟	.

它会形成长长的条状物，必须煮十分钟。

[ræn'tʃeroʊz]

RANCHEROS

牧场主

牧场主

[fraɪ][ə; eɪ][lɑːrdʒ] ['kʌpfʊl] [ʌv; əv] [mɪnst] ['vedʒtəb(ə)lz] , ['moʊstli] ['ʌnjənz] , [ɪn][ə; eɪ] [smɔːl] ['kʌpfʊl] [ʌv; əv]

Fry	a	large	cupful	of	minced	vegetables	,	mostly	onions	,	in	a	small	cupful	of
炒	一个	大的	一杯	的	剁碎	蔬菜	,	大多	洋葱	,	在	一个	小的	一杯	的

['bʌtər] .

butter	.
黄油	.

用一小杯黄油炒一大杯切碎的蔬菜（主要是洋葱）。

[wen] [ə; eɪ] [laɪt] [braʊn] , [mɪks][ɪn][ə; eɪ] [smɔːl]

When	a	light	brown	,	mix	in	a	small
什么时候	一个	光	棕色的	,	混合	在	一个	小的

当颜色变成浅棕色时，拌入少量

[[ˌpiː 'dʒiː][sɪks]]

[	Pg	6	]
[	页	6	]

[第6页]

['kʌpfʊl] [ʌv; əv]['flaʊər][ænd; ənd][set][ðə; ði][pæn][ɪn][ðə; ði]['ʌv(ə)n][fɔ:r; fər][ðə; ði]['mɪkstʃər][tu:; tə] [braʊn]

cupful	**of**	**flour**	**and**	**set**	**the**	**pan**	**in**	**the**	**oven**	**for**	**the**	**mixture**	**to**	**brown**
一杯	的	面粉	和	放	这	平底锅	在	这	烤箱	为了	这	混合物	到	棕色的

[θru:] [wɪ'ðaʊt] ['bɜ:rnɪŋ] .

through	**without**	**burning**	**.**
通过	没有	燃烧	.

倒入一杯面粉，将平底锅放入烤箱，烤至面糊呈棕色但不焦糊。

[ðen] [skreɪp] [ðə; ði]['kɑ:ntents][ʌv; əv][ðə; ði][pæn]['ɪntu:] [θri:] [kwɔ:ts] [ʌv; əv] [su:p] [stɑ:k] [ænd; ənd]

Then	**scrape**	**the**	**contents**	**of**	**the**	**pan**	**into**	**three**	**quarts**	**of**	**soup**	**stock**	**and**
然后	刮	这	内容	的	这	平底锅	进入	三	夸脱	的	汤	库存	和

[ˌeɪ di: 'di:] [tu:] ['kʌpˌfʊlz][ʌv; əv][draɪ] [stu:d] [tə'meɪtoʊz] ,

add	**two**	**cupfuls**	**of**	**dry**	**stewed**	**tomatoes**	**,**
添加	二	杯	的	干燥	炖	西红柿	,

然后将锅里的东西刮到三夸脱汤汁里，再加入两杯干炖番茄。

[eɪt] [kloʊvz] , [hæf][ə; eɪ] [beɪ] - [li:f] [ænd; ənd][ə; eɪ] ['tispʊnˌfʊl] [ʌv; əv] [tʃɑ:pt] ['tʃɪli] ['pepər] .

eight	**cloves**	**,**	**half**	**a**	**bay**	**-**	**leaf**	**and**	**a**	**teaspoonful**	**of**	**chopped**	**chile**	**pepper**	**.**
八	丁香	,	一半	一个	湾	-	叶子	和	一个	一茶匙	的	切碎	智利	胡椒	.

八瓣丁香，半片月桂叶和一茶匙切碎的辣椒。

[kʊk] [æn; ən]['aʊər] , ['skɪmɪŋ] [ðə; ði][tɑ:p] [ə'keɪʒ(ə)nəli] [ænd; ənd]['si:z(ə)n] [wel] [wɪð; wɪθ][sɔ:lt] .

Cook	**an**	**hour**	**,**	**skimming**	**the**	**top**	**occasionally**	**and**	**season**	**well**	**with**	**salt**	**.**
厨师	一个	小时	,	撇脂	这	顶部	偶尔	和	季节	出色地	和	盐	.

煮一小时，期间不时撇去浮沫，并用盐充分调味。

[[ˌpi: 'dʒi:]['sɛvən]]

[	**Pg**	**7**	**]**
[	页	7	]

[第7页]

[fɪʃ]

FISH

鱼

鱼

[[ˌpi: 'dʒi:][naɪn]]

[	**Pg**	**9**	**]**
[	页	9	]

[第9页]

-

CANGREJUELOS

-

坎格雷胡埃洛斯

[pʊt][ə; eɪ] ['tispʊnˌfʊl] [ʌv; əv][lɑ:rd][ɪn][ə; eɪ] [di:p] ['pɔ:rsəlɪn] ['sɔ:spæn] [ænd; ənd] [wen] [hɑ:t][ˌeɪ di: 'di:]

Put	**a**	**teaspoonful**	**of**	**lard**	**in**	**a**	**deep**	**porcelain**	**saucepan**	**and**	**when**	**hot**	**add**
放	一个	一茶匙	的	猪油	在	一个	深的	瓷	平底锅	和	什么时候	热的	添加

[ə; eɪ]['kwɔ:rtər][ʌv; əv][ə; eɪ] [paʊnd] [ʌv; əv][hæm] ,

a	**quarter**	**of**	**a**	**pound**	**of**	**ham**	**,**
一个	四分之一	的	一个	磅	的	火腿	,

在深瓷锅中放入一茶匙猪油，油热后加入四分之一磅火腿。

[tʃɑ:pt] [faɪn] , [æn; ən]['ʌnjən] [tʃɑ:pt] , [sɔ:lt][ænd; ənd] ['tʃɪli] ['paʊdər] .

chopped	**fine**	**,**	**an**	**onion**	**chopped**	**,**	**salt**	**and**	**chile**	**powder**	**.**
切碎	美好的	,	一个	洋葱	切碎	,	盐	和	智利	粉末	.

切碎的洋葱、盐和辣椒粉。

[wen] [ðiːz] [ɑːr; ər] [wel] [braʊn] , [ˌeɪ diː 'diː][ə; eɪ][paɪnt][ʌv; əv] [pɪkt] [ʃ'rɪmps] [ænd; ənd][stɜːr][ʌn'tɪl]
When these are well browned , add a pint of picked shrimps and stir until
什么时候 这些 是 出色地 棕色 , 添加 一个 品脱 的 挑选 虾 和 搅拌 直到
[hɑːt] ;
hot ;
热的 ;

当这些食材煎至金黄色后，加入一品脱挑好的虾仁，翻炒至热透；

[ðen] [pʊt][ɪn][ə; eɪ][hæf] - [paɪnt][ʌv; əv] [wɑːʃt] [raɪs] , [ə; eɪ][beɪ] - [liːf] , [taɪm] [ænd; ənd] ['pɑːrsli] .
then put in a half - pint of washed rice , a bay - leaf , thyme and parsley .
然后 放 在 一个 一半 - 品脱 的 洗过 米 , 一个 湾 - 叶子 , 百里香 和 香菜 .

然后放入半品脱洗净的大米、一片月桂叶、百里香和欧芹。

['kʌvər] [ænd; ənd] ['sɪmər] [wɪð; wɪθ] [sə'fɪʃ(ə)nt] ['wɔːtər] ['ædɪd] [tuː; tə] [kʊk] [ðə; ði][raɪs][ʌn'tɪl] [iːtʃ] [greɪn]
Cover and simmer with sufficient water added to cook the rice until each grain
覆盖 和 煨 和 充足的 水 额外 到 厨师 这 米 直到 每个 粮食
[stændz] [aʊt] [ə'loʊn] .
stands out alone .
站立 出去 独自的 .

盖上锅盖，加入足够的水，小火慢煮，直到米饭煮熟，每一粒米都清晰可见。

['kærəˌkoʊl] [kɑːn] [pɛrɪdʒɪl]
CARACOLES CON PEREJIL
蜗牛 康 佩雷吉尔

蜗牛

[soʊk] [ðə; ði] [sneɪlz] [ɪn][sɔːlt]['wɔːtər] , [ðen] [wɑːʃ] [ðem; ðəm][ɪn] [tuː] [ɔːr] [θriː] ['wɔːtərz] .
Soak the snails in salt water , then wash them in two or three waters .
浸泡 这 蜗牛 在 盐 水 , 然后 洗 他们 在 二 或者 三 水 .

将蜗牛浸泡在盐水中，然后用两到三盆水冲洗。

[kræk] [ðə; ði] ['ʃɛlz] [ænd; ənd] [θroʊ] [ðem; ðəm][ɪn] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔːtər][wɪð; wɪθ][ə; eɪ]['lɪt(ə)l][sɔːlt][ænd; ənd]
Crack the shells and throw them in boiling water with a little salt and
裂缝 这 贝壳 和 扔 他们 在 沸腾 水 和 一个 小的 盐 和
[hɜːrb] .
herbs .
草药 .

将贝壳敲碎，放入沸水中，加入少许盐和香草。

[kʊk] [ˌfɪf'tiːn] ['mɪnɪts] , [dreɪn][frʌm; frəm][ðə; ði]['wɔːtər][ænd; ənd] [pɪk] [ðə; ði][sneɪlz][frʌm; frəm][ðə; ði]
Cook fifteen minutes , drain from the water and pick the snails from the
厨师 十五 分钟 , 流走 从 这 水 和 挑选 这 蜗牛 从 这
['ʃɛlz] .
shells .
贝壳 .

煮十五分钟，沥干水分，将蜗牛从壳中取出。

[fraɪ][sʌm; səm] [tʃɑːpt] ['ʌnjən] , ['gɑːrlɪk][ænd; ənd] ['pɑːrsli] [ɪn]['ɑːlɪv] - [ɔɪl][ænd; ənd][ˌeɪ diː 'diː][ə; eɪ][beɪ] -
Fry some chopped onion , garlic and parsley in olive - oil and add a bay -
炒 一些 切碎 洋葱 , 蒜 和 香菜 在 橄榄 - 油 和 添加 一个 湾 -
[liːf] [ænd; ənd][sʌm; səm] [taɪm] .
leaf and some thyme .
叶子 和 一些 百里香 .

用橄榄油炒香切碎的洋葱、大蒜和欧芹，加入一片月桂叶和一些百里香。

[draɪ][ðə; ði] [sneɪlz][ænd; ənd][pʊt][ɪn] [ðɪs] , [wɪð; wɪθ][ə; eɪ] ['siːzənɪŋ] [ʌv; əv][sɔːlt][ænd; ənd] ['pepər] ,
Dry the snails and put in this , with a seasoning of salt and pepper ,
干燥 这 蜗牛 和 放 在 这 , 和 一个 调料 的 盐 和 胡椒 ,

将蜗牛晒干，放入锅中，并用盐和胡椒粉调味。

[ænd; ənd][fraɪ] ['twenti] ['mɪnɪts] .

and	fry	twenty	minutes	.
和	炒	二十	分钟	.

煎炸二十分钟。

['θɪkən] [wɪð; wɪθ][ə; eɪ]['lɪt(ə)l]['flaʊər][ænd; ənd][æt; ət][ðə; ði][læst]['moʊmənt][ˌeɪ di: 'di:][ðə; ði][dʒu:s][ʌv; əv]

Thicken	with	a	little	flour	and	at	the	last	moment	add	the	juice	of
加厚	和	一个	小的	面粉	和	在	这	最后的	片刻	添加	这	汁	的

[ə; eɪ]['lemən] .

a	lemon	.
一个	柠檬	.

加入少许面粉勾芡，最后加入一个柠檬的汁。

[[ˌpi: 'dʒi:] -]

[	Pg	10	]
[	页	-	]

[第10页]

[lɑ:ŋ'gɑ:stə] - [lɑ:] [ˌkætə'lɑ:nə]

LANGOSTA	À	LA	CATALANA
龙虾	-	洛杉矶	加泰罗尼亚语

加泰罗尼亚龙虾

[rɪ'mu:v] [ðə; ði]['lɑ:bstər] [mi:t] [frʌm; frəm][ðə; ði] [ʃel] , [leɪ] [ˌaɪ 'ti:][ɪn][ə; eɪ] [boʊl] ,

Remove	the	lobster	meat	from	the	shell	,	lay	it	in	a	bowl	,
消除	这	龙虾	肉	从	这	壳	,	躺	它	在	一个	碗	,

将龙虾肉从壳中取出，放入碗中。

[soʊ][æz; əz][tu:; tə] [seɪv] [ɔ:l][ðə; ði]['wɔ:tər] [ðæt] [kʌmz] [frʌm; frəm][ˌaɪ 'ti:] , [ænd; ənd] [kʌt] [ɪn]['kwɔ:rtərz] .

so	as	to	save	all	the	water	that	comes	from	it	,	and	cut	in	quarters	.
所以	作为	到	节省	全部	这	水	那	来	从	它	,	和	切	在	四分之一	.

为了节约所有来自那里的水，并将其切成四份。

[tʃɑ:p] [fɔ:r] [lɑ:rdʒ] ['ʌnjənz] [ænd; ənd][ə; eɪ] [bʌntʃ] [ʌv; əv] ['pɑ:rsli] , [mæʃ] [fɔ:r] [kloʊvz] [ʌv; əv]['gɑ:rlɪk] ,

Chop	four	large	onions	and	a	bunch	of	parsley	,	mash	four	cloves	of	garlic	,
劈	四	大的	洋葱	和	一个	束	的	香菜	,	捣碎	四	丁香	的	蒜	,

将四个大洋葱和一把欧芹切碎，将四瓣大蒜捣成泥，

[ænd; ənd][fraɪ][ɔ:l] [tə'geðər] [ɪn][ə; eɪ][hæf] - ['kʌpfʊl][ʌv; əv]['ɑ:lɪv] - [ɔɪl] [ʌn'tɪl] ['nɪrli] [braʊn] .

and	fry	all	together	in	a	half	-	cupful	of	olive	-	oil	until	nearly	brown	.
和	炒	全部	一起	在	一个	一半	-	一杯	的	橄榄	-	油	直到	几乎	棕色的	.

将所有食材一起放入半杯橄榄油中煎至近褐色。

['si:z(ə)n][wɪð; wɪθ][sɔ:lt][ænd; ənd] [kaɪ'en] ; [ˌeɪ di: 'di:][ðə; ði]['lɑ:bstər][wɪð; wɪθ][ɔ:l][ðə; ði][dʒu:s] ,

Season	with	salt	and	cayenne	;	add	the	lobster	with	all	the	juice	,
季节	和	盐	和	辣椒	;	添加	这	龙虾	和	全部	这	汁	,

用盐和辣椒粉调味；加入龙虾及其所有汁水。

[ə; eɪ] ['kʌpfʊl] [ʌv; əv] [wɑ:ʃt] [raɪs][ænd; ənd][ə; eɪ] ['teblspʊnˌfʊl] [ʌv; əv]['keipəz] .

a	cupful	of	washed	rice	and	a	tablespoonful	of	capers	.
一个	一杯	的	洗过	米	和	一个	一汤匙	的	刺山柑	.

一杯洗净的米和一汤匙刺山柑。

[kʊk] [ʌn'tɪl][ðə; ði][raɪs][ɪz] [dʌn] .

Cook	until	the	rice	is	done	.
厨师	直到	这	米	是	完毕	.

煮至米饭熟透。

[wen] ['sɜ:rvɪŋ] [pʊt] [hoʊl] [pɪ'mjɛntoʊz][ɑ:n][tɑ:p] .

When	serving	put	whole	pimientos	on	top	.
什么时候	服务	放	所有的	辣椒	在	顶部	.

上菜时，将整颗甜椒放在上面。

PILCHERS
皮尔彻斯

皮尔彻斯

[teɪk] [ðə; ði] [sɑ:'di:nz] ['kerfəli] [frʌm; frəm][ðə; ði][bɑ:ks] ,
Take the sardines carefully from the box ,
拿 这 沙丁鱼 小心 从 这 盒子 ,

小心地从盒子里取出沙丁鱼，

[skɪn][ænd; ənd][boʊn][ðem; ðəm][ænd; ənd][leɪ][ɑ:n] [braʊn] ['ræpɪŋ] ['peɪpər][ʌn'tɪl] ['redi] [tu:; tə][ju:z] .
skin and bone them and lay on brown wrapping paper until ready to use .
皮肤 和 骨 他们 和 躺 在 棕色的 包装 纸 直到 准备好 到 使用 .

将它们去皮去骨，放在棕色包装纸上，待用。

[kʌt] [strɪps] [ʌv; əv] [bred] [ə; eɪ]['lɪt(ə)l][lɔ:ŋgər][ænd; ənd][ə; eɪ]['lɪt(ə)l]['waɪdər][ðæn; ðən][ðə; ði] [sɑ:'di:nz] ,
Cut strips of bread a little longer and a little wider than the sardines ,
切 条状物 的 面包 一个 小的 更长 和 一个 小的 更广泛 比 这 沙丁鱼 ,
[rɪ'mu:vɪŋ] [ɔ:l] [krʌsts] .
removing all crusts .
移除 全部 外壳 .

将面包切成比沙丁鱼稍长稍宽的条状，去掉所有面包皮。

[fraɪ] [ði:z] [ɪn] ['ɑ:lɪv] - [ɔɪl][ə; eɪ] ['delɪkət] [braʊn] .
Fry these in olive - oil a delicate brown .
炒 这些 在 橄榄 - 油 一个 精美的 棕色的 .

用橄榄油将它们煎至金黄色。

[leɪ] [ə; eɪ][ˌsɑ:r'di:n][ɑ:n] [i:tʃ] [pi:s] [ænd; ənd][pʊt][ɪn][ðə; ði]['ʌv(ə)n][ʌn'tɪl] ['hi:tɪd] [θru:] .
Lay a sardine on each piece and put in the oven until heated through .
莱 一个 沙丁鱼 在 每个 片 和 放 在 这 烤箱 直到 加热 通过 .

在每块饼上放一条沙丁鱼，放入烤箱烤至熟透。

[wen] ['redi] [tu:; tə] [sɜ:rv] ['sprɪŋk(ə)l] [i:tʃ] [wʌn][wɪð; wɪθ]['greɪtɪd]['pɑ:rməzɑ:nˌpɑ:rməzæn] [tʃi:z]
When ready to serve sprinkle each one with grated parmesan cheese
什么时候 准备好 到 服务 撒 每个 一 和 磨碎的 帕尔马干酪 奶酪
[ænd; ənd] [leɪ] [ə; eɪ] [θɪn] [slaɪs][ʌv; əv][pə'mentoʊ][ɑ:n][tɑ:p] .
and lay a thin slice of pimiento on top .
和 躺 一个 薄的 片 的 辣椒 在 顶部 .

上菜时，在每个蛋糕上撒上磨碎的帕玛森奶酪，并在上面放一片薄薄的甜椒片。

[[ˌpi: 'dʒi:] -]
[Pg 11]
[页 -]

[第11页]

[mi:t]
MEAT
肉

肉

[[ˌpi: 'dʒi:] -]
[Pg 13]
[页 -]

[第13页]

['bweɪ] -
BUEY AHUMANDO
布伊 -

布伊·阿胡曼多

[waɪ] ['weɪvoʊs]
Y **HUEVOS**
是 鸡蛋

鸡蛋

[tuː; tə][ə; eɪ] ['kʌpfʊl] [ʌv; əv] [tʃɪpt] [biːf] , [soʊkt] [ɪn][hɑːt]['wɔːtər][ænd; ənd] [tʃɑːpt] [faɪn] ,
To **a** **cupful** **of** **chipped** **beef** , **soaked** **in** **hot** **water** **and** **chopped** **fine** ,
到 一个 一杯 的 缺口 牛肉 , 浸泡过 在 热的 水 和 切碎 美好的 ,

将一杯切碎的牛肉用热水浸泡后，加入……

[ˌeɪ diː 'diː][ə; eɪ] ['kʌpfʊl] [ʌv; əv] [streɪnd] [tə'meɪtoʊz] , [tuː] [hɑːrd] - [bɔɪld] [egz] [kʌt] [faɪn] , [wʌn]
add **a** **cupful** **of** **strained** **tomatoes** , **two** **hard** - **boiled** **eggs** **cut** **fine** , **one**
添加 一个 一杯 的 紧张 西红柿 , 二 难的 - 煮沸 鸡蛋 切 美好的 , 一
['teblspʊnˌfʊl] [ʌv; əv] ['greɪtɪd] [tʃiːz] ,
tablespoonful **of** **grated** **cheese** ,
一汤匙 的 磨碎的 奶酪 ,

加入一杯滤干的番茄汁、两个切碎的煮鸡蛋、一汤匙磨碎的奶酪，

[wʌn] ['greɪtɪd] ['ʌnjən] , [ə; eɪ] ['tʃɪli] ['pepər] [tʃɑːpt] [faɪn] [ænd; ənd][ə; eɪ][bɪg] [lʌmp] [ʌv; əv] ['bʌtər] .
one **grated** **onion** , **a** **chile** **pepper** **chopped** **fine** **and** **a** **big** **lump** **of** **butter** .
一 磨碎的 洋葱 , 一个 智利 胡椒 切碎 美好的 和 一个 大的 块 的 黄油 .

一个磨碎的洋葱，一个切碎的辣椒，一大块黄油。

[biːt] [ɔːl] [ðiːz] [tə'geðər] , [breɪk] [ɪn] [tuː] [rɔː] [egz] [ænd; ənd]['skræmb(ə)l][ɪn][ə; eɪ] ['fraɪɪŋ] - [pæn] .
Beat **all** **these** **together** , **break** **in** **two** **raw** **eggs** **and** **scramble** **in** **a** **frying** - **pan** .
打 全部 这些 一起 , 休息 在 二 生的 鸡蛋 和 争夺 在 一个 煎炸 - 平底锅 .

将所有食材混合搅拌均匀，打入两个生鸡蛋，在煎锅中翻炒。

['tʃɪli] [kɑːn] ['kɑːrn]
CHILE **CON** **CARNE**
智利 康 肉

辣椒肉酱

[kʌt] [ə; eɪ] [paʊnd] [ʌv; əv] [freʃ] [pɔːrk]['ɪntuː] [ɪntʃ] [tʃʌŋks] [ænd; ənd]['pɑːrbɔɪl] .
Cut **a** **pound** **of** **fresh** **pork** **into** **inch** **chunks** **and** **parboil** .
切 一个 磅 的 新鲜的 猪肉 进入 英寸 块 和 腌 .

将一磅新鲜猪肉切成一英寸大小的块，然后焯水。

[soʊk] [faɪv] ['tʃaɪlz, 'tʃɪliːz][ɪn][hɑːt]['wɔːtər] , [teɪk] [aʊt][ðə; ðɪ] [siːdz] [ænd; ənd][veɪnz] ,
Soak **five** **chiles** **in** **hot** **water** , **take** **out** **the** **seeds** **and** **veins** ,
浸泡 五 辣椒 在 热的 水 , 拿 出去 这 种子 和 静脉 ,

将五根辣椒浸泡在热水中，去除辣椒籽和辣椒筋。

[wɑːʃ] [ðem; ðəm] [wel] [ænd; ənd][pʊt][ɪn][ə; eɪ]['mɔːrtər] ([ðə; ðɪ]['mɛksɪkənz][juːz][ðə; ðɪ][ˌmɒlkɑː'heɪtɪ]
wash **them** **well** **and** **put** **in** **a** **mortar** **(** **the** **Mexicans** **use** **the** **molcajete**
洗 他们 出色地 和 放 在 一个 砂浆 (这 墨西哥人 使用 这 石臼
[ænd; ənd][ˌteɪhə'loʊteɪ]) .
and **tejolote** **)** .
和 特霍洛特) .

将它们洗净，放入研钵中（墨西哥人使用 molcajete 和 tejolote）。

[paʊnd] [tuː; tə][ə; eɪ] [pʌlp] , ['ædɪŋ] [ə; eɪ]['lɪt(ə)l]['gɑːrlɪk] , [blæk] ['pepər] , [tuː] [kloʊvz][ænd; ənd][ə; eɪ]
Pound **to** **a** **pulp** , **adding** **a** **little** **garlic** , **black** **pepper** , **two** **cloves** **and** **a**
磅 到 一个 纸浆 , 添加 一个 小的 蒜 , 黑色的 胡椒 , 二 丁香 和 一个
[kʊkt] [tə'meɪtoʊ] .
cooked **tomato** .
煮熟 番茄 .

将食材捣成泥状，加入少许大蒜、黑胡椒、两瓣丁香和一个煮熟的西红柿。

[fraɪ] [ðɪs] [ɪn][hɑːt][lɑːrd] ;
Fry **this** **in** **hot** **lard** ;
炒 这 在 热的 猪油 ;

用热猪油煎炸；

[ðen] [ˌeɪ diː 'diː][ðə; ði] [miːt] [wɪð; wɪθ][sʌm; səm][ʌv; əv][ðə; ði]['lɪkwɪd][ɪn] [wɪtʃ] [ˌaɪ 'tiː][wʌz; wəz] [bɔɪld]

then	**add**	**the**	**meat**	**with**	**some**	**of**	**the**	**liquid**	**in**	**which**	**it**	**was**	**boiled**
然后	添加	这	肉	和	一些	的	这	液体	在	哪个	它	曾是	煮沸

[ænd; ənd][ə; eɪ]['lɪt(ə)l][sɔːlt] .

and	**a**	**little**	**salt**	**.**
和	一个	小的	盐	.

然后加入肉、一些煮肉的水和少许盐。

['kʌvər] [ænd; ənd] [let] [ˌaɪ 'tiː] [kʊk] [daʊn] [ʌn'tɪl] ['ræðər] [θɪk] .

Cover	**and**	**let**	**it**	**cook**	**down**	**until**	**rather**	**thick**	**.**
覆盖	和	让	它	厨师	向下	直到	相当	厚的	.

盖上盖子，小火煮至汤汁浓稠。

-

CHONZO

-

乔佐

[kʌt] [wʌn] [paʊnd] [ʌv; əv] [freʃ] [pɔːrk][ænd; ənd][wʌn] [paʊnd] [ʌv; əv] [biːf] ['ɪntuː] [smɔːl] ['piːsɪz] .

Cut	**one**	**pound**	**of**	**fresh**	**pork**	**and**	**one**	**pound**	**of**	**beef**	**into**	**small**	**pieces**	**.**
切	一	磅	的	新鲜的	猪肉	和	一	磅	的	牛肉	进入	小的	件	.

将一磅鲜猪肉和一磅牛肉切成小块。

[tʃɑːp] [tuː] ['pɑːdz][ʌv; əv]['gɑːrlɪk][ænd; ənd][ˌeɪ diː 'diː][wʌn] ['tispʊnˌfʊl]

Chop	**two**	**pods**	**of**	**garlic**	**and**	**add**	**one**	**teaspoonful**
劈	二	豆荚	的	蒜	和	添加	一	一茶匙

切碎两瓣蒜，加入一茶匙

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	**Pg**	**14**	**]**
[	页	-	]

[第14页]

[ʌv; əv] [graʊnd] ['tʃɪli] , [wʌn] - [θɜːrd] ['tispʊnˌfʊl] [ʌv; əv] [graʊnd] [kloʊvz] , [wʌn] ['tispʊnˌfʊl] [ʌv; əv] [blæk]

of	**ground**	**chile**	**,**	**one**	**-**	**third**	**teaspoonful**	**of**	**ground**	**cloves**	**,**	**one**	**teaspoonful**	**of**	**black**
的	地面	智利	,	一	-	第三	一茶匙	的	地面	丁香	,	一	一茶匙	的	黑色的

['pepər] [ænd; ənd][wʌn][ʌv; əv][əˈregənoʊ] .

pepper	**and**	**one**	**of**	**oregano**	**.**
胡椒	和	一	的	牛至	.

磨碎的辣椒、三分之一茶匙磨碎的丁香、一茶匙黑胡椒和一茶匙牛至。

['siːz(ə)n] [wɪð; wɪθ][sɔːlt][ænd; ənd][mɪks][ɔːl] [təˈgeðər] [wɪð; wɪθ][ə; eɪ] [glæs] [ʌv; əv][pɔːrt][waɪn] [ænd; ənd][fraɪ]

Season	**with**	**salt**	**and**	**mix**	**all**	**together**	**with**	**a**	**glass**	**of**	**port**	**wine**	**and**	**fry**
季节	和	盐	和	混合	全部	一起	和	一个	玻璃	的	港口	葡萄酒	和	炒

[ɪn] [tuː] ['tiːspuːn,fʊl] [ʌv; əv] ['ɑːlɪv] - [ɔɪl] .

in	**two**	**teaspoonfuls**	**of**	**olive**	**-**	**oil**	**.**
在	二	茶匙	的	橄榄	-	油	.

用盐调味，将所有食材与一杯波特酒混合，然后用两茶匙橄榄油煎炸。

[wen] ['redi] [tuː; tə] [sɜːrv] [breɪk] [ɪn] [tuː] [hoʊl] [egz] [ænd; ənd]['skræmb(ə)l] [təˈgeðər] .

When	**ready**	**to**	**serve**	**break**	**in**	**two**	**whole**	**eggs**	**and**	**scramble**	**together**	**.**
什么时候	准备好	到	服务	休息	在	二	所有的	鸡蛋	和	争夺	一起	.

准备上桌时，打入两个全蛋，翻炒均匀。

[tʃuːleɪtəs]

CHULETAS

猪排

丘莱塔斯

[diː] -

DE TERNERO

德语 -

德·特内罗

[trɪm] [viːl] ['kʌtlits] [ænd; ənd]['siːz(ə)n][wɪð; wɪθ] ['pepər] [ænd; ənd][sɔːlt] ;

Trim	veal	cutlets	and	season	with	pepper	and	salt	;
修剪	小牛肉	肉饼	和	季节	和	胡椒	和	盐	;

将小牛肉排修整干净，用胡椒和盐调味；

[roʊl][ðem; ðəm][ɪn]['flaʊər][ænd; ənd] [leɪ] [ðem; ðəm][ɪn][ə; eɪ] ['fraɪɪŋ] - [pæn][ɪn] [wɪtʃ] [sɪks] ['ʌnjənz]

roll	them	in	flour	and	lay	them	in	a	frying	-	pan	in	which	six	onions
卷	他们	在	面粉	和	躺	他们	在	一个	煎炸	-	平底锅	在	哪个	六	洋葱

[tʃɑːpt] [faɪn] [hæv; həv] [ɔːl'redi] [bɪn] [pleɪst] [ɪn][hɑːt][lɑːrd] .

chopped	fine	have	already	been	placed	in	hot	lard	.
切碎	美好的	有	已经	到过	放置	在	热的	猪油	.

将它们裹上面粉，然后放入煎锅中，煎锅中已放入六个切碎的洋葱，用热猪油煎制。

['kʌvər] [ðə; ði][pæn] ['taɪtli] [ænd; ənd][let][ðə; ði] ['kʌtlits] [fraɪ] , ['tɜːrnɪŋ] [tuː; tə] [kʊk] [ðə; ði] ['ʌðər] [saɪd] ;

Cover	the	pan	tightly	and	let	the	cutlets	fry	,	turning	to	cook	the	other	side	;
覆盖	这	平底锅	紧紧	和	让	这	肉饼	炒	,	转弯	到	厨师	这	其他	边	;

盖紧锅盖，将肉排煎熟，翻面煎另一面；

[ˌeɪ diː 'diː][ə; eɪ] ['teblspʊnˌfʊl] [ʌv; əv] ['vɪnɪgər] , [ə; eɪ]['lɪt(ə)l] [taɪm] , [ə; eɪ] [beɪ] - [liːf] ,

add	a	tablespoonful	of	vinegar	,	a	little	thyme	,	a	bay	-	leaf	,
添加	一个	一汤匙	的	醋	,	一个	小的	百里香	,	一个	湾	-	叶子	,

加入一汤匙醋、少许百里香、一片月桂叶，

[ə; eɪ] [kloʊv] [ʌv; əv]['gɑːrlɪk][ænd; ənd][sʌm; səm][kə'miːnoʊ] [siːd] [ɔːr] [tʃɑːpt] ['pɑːrsli] .

a	clove	of	garlic	and	some	comino	seed	or	chopped	parsley	.
一个	丁香	的	蒜	和	一些	早餐	种子	或者	切碎	香菜	.

一瓣蒜和一些芹菜籽或切碎的欧芹。

[wen] [ðə; ði] ['kʌtlits] [ɑːr; ər] [wel] [braʊn] ,

When	the	cutlets	are	well	browned	,
什么时候	这	肉饼	是	出色地	棕色	,

当肉排煎至金黄色时，

['kʌvər][ðem; ðəm][wɪð; wɪθ] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔːtər][ænd; ənd] [muːv] [ðə; ði][pæn][tuː; tə][ðə; ði] [bæk] [ʌv; əv][ðə; ði]

cover	them	with	boiling	water	and	move	the	pan	to	the	back	of	the
覆盖	他们	和	沸腾	水	和	移动	这	平底锅	到	这	后退	的	这

[stoʊv][ænd; ənd][let][ðem; ðəm] ['sɪmər] [ɪn] [ðɪs] ['spaɪsi] [bæθ] [fɔːr; fər] [tuː] ['aʊərz] .

stove	and	let	them	simmer	in	this	spicy	bath	for	two	hours	.
火炉	和	让	他们	煨	在	这	辛辣的	洗澡	为了	二	小时	.

用沸水盖住它们，然后将锅移到炉灶后面，让它们在这种辛辣的水浴中炖煮两个小时。

[sɜːrv] [wɪð; wɪθ][ə; eɪ] ['gɑːrnɪʃ] [ʌv; əv] [freʃ] , [krɪsp] , [koʊld] ['rædɪʃiz] .

Serve	with	a	garnish	of	fresh	,	crisp	,	cold	radishes	.
服务	和	一个	装饰	的	新鲜的	,	脆	,	寒冷的	萝卜	.

佐以新鲜爽脆的冰凉萝卜片即可享用。

[ɛstoʊfɑːdoʊ]

ESTOFADO

炖菜

埃斯托法多

[hiːt] [ə; eɪ] ['teblspʊnˌfʊl] [ʌv; əv] ['drɪpɪŋ] [ɪn][ə; eɪ] ['sɔːspæn] [ænd; ənd][pʊt]['ɪntuː][ˌaɪ 'tiː] [tuː] [hoʊl]

Heat	a	tablespoonful	of	drippings	in	a	saucepan	and	put	into	it	two	whole
热	一个	一汤匙	的	滴落物	在	一个	平底锅	和	放	进入	它	二	所有的

[griːn] ['pepərz] ,

green	peppers	,
绿色的	辣椒	,

在平底锅中加热一汤匙油脂，然后放入两个完整的青椒，

[wʌn]['ʌnjən] [slaɪst] , [wʌn][kloʊv]

one	onion	sliced	,	one	clove
一	洋葱	切片	,	一	丁香

一个洋葱切片，一瓣大蒜

[[ˌpiː ˈdʒiː] -]
[Pg 15]
[页 -]

[第15页]

[ʌv; əv] [mɪnst] ['gɑːrlɪk] , [wʌn] ['teblspʊnˌfʊl] [ʌv; əv] ['vɪnɪgər] , [tuː] [tə'meɪtoʊz] [piːld] [ænd; ənd] [slaɪst] ,
of minced garlic , one tablespoonful of vinegar , two tomatoes peeled and sliced ,
的 剁碎 蒜 , 一 一汤匙 的 醋 , 二 西红柿 去皮 和 切片 ,

蒜末、一汤匙醋、两个去皮切片的西红柿，

[wʌn] - [hæf] ['kʌpfʊl] [ʌv; əv] ['reɪzɪnz] [ænd; ənd] ['ɑːlɪvz] [mɪkst] , [ænd; ənd] [ə; eɪ] [pɪntʃ] [ʌv; əv] [taɪm] .
one - half cupful of raisins and olives mixed , and a pinch of thyme .
一 - 一半 一杯 的 葡萄干 和 橄榄 混合 , 和 一个 捏 的 百里香 .

半杯葡萄干和橄榄混合，再加一小撮百里香。

[ˌeɪ diː 'diː] [tuː] [paʊndz] [ʌv; əv] [raʊnd] [steɪk] [kʌt] [smɔːl] , ['kʌvər] ['kloʊsli] [ænd; ənd] [stuː] ['sloʊli] [ænd; ənd]
Add two pounds of round steak cut small , cover closely and stew slowly and
添加 二 磅 的 圆形的 牛排 切 小的 , 覆盖 密切 和 炖 缓慢地 和
['θɜːrəli] .
thoroughly .
彻底 .

加入两磅切成小块的牛圆肉，盖紧盖子，慢炖至完全熟透。

[wen] ['sɜːrvɪŋ] , [pʊt] [skwer] [ʌv; əv] [toʊst] [ɑːn] [ðə; ði] ['plætər] [ænd; ənd] [pɔːr] [ðɪs] ['oʊvər] .
When serving , put squares of toast on the platter and pour this over .
什么时候 服务 , 放 正方形 的 吐司 在 这 拼盘 和 倒 这 超过 .

上菜时，将烤面包块放在盘子上，然后淋上酱汁。

[giːsoʊ]
GUISO
炖菜

GUISO

[kʌt] [ə; eɪ] [raʊnd] - [steɪk] ['ɪntuː] [smɔːl] ['piːsɪz] [ænd; ənd] [pʊt] ['ɪntuː] [ə; eɪ] ['fraɪɪŋ] - [pæn] [wɪð; wɪθ] [ə; eɪ]
Cut a round - steak into small pieces and put into a frying - pan with a
切 一个 圆形的 - 牛排 进入 小的 件 和 放 进入 一个 煎炸 - 平底锅 和 一个
['teblspʊnˌfʊl] [ʌv; əv] [hɑːt] ['drɪpɪŋ] ,
tablespoonful of hot drippings ,
一汤匙 的 热的 滴落物 ,

将一块圆牛排切成小块，放入煎锅中，加入一大勺热牛排汁。

[fɔːr] ['teɪbl,spuːnfʊl] [ʌv; əv] [raɪs] , [ə; eɪ] ['kʌpfʊl] [ʌv; əv] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔːtər] [ænd; ənd] [ə; eɪ] [slaɪst] ['ʌnjən] .
four tablespoonfuls of rice , a cupful of boiling water and a sliced onion .
四 汤匙 的 米 , 一个 一杯 的 沸腾 水 和 一个 切片 洋葱 .

四汤匙米饭、一杯沸水和一个切片的洋葱。

['kʌvər] ['kloʊsli] [ænd; ənd] [kʊk] ['sloʊli] [ʌn'tɪl] ['tendər] .
Cover closely and cook slowly until tender .
覆盖 密切 和 厨师 缓慢地 直到 投标 .

盖紧锅盖，小火慢煮至软烂。

[rɪ'muːv] [ðə; ði] [siːdz] [ænd; ənd] [veɪnz] [frʌm; frəm] [fɔːr] ['meksɪkən] ['pepərz] ,
Remove the seeds and veins from four Mexican peppers ,
消除 这 种子 和 静脉 从 四 墨西哥 辣椒 ,

去除四个墨西哥辣椒的籽和筋。

['kʌvər] [wɪð; wɪθ] [ə; eɪ] [hæf] - [paɪnt] [ʌv; əv] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔːtər] [ænd; ənd] [let] [stænd] [ʌn'tɪl] [kuːl] ;
cover with a half - pint of boiling water and let stand until cool ;
覆盖 和 一个 一半 - 品脱 的 沸腾 水 和 让 站立 直到 凉爽的 ;

倒入半品脱沸水，静置冷却；

[skwiːz] [ðem; ðəm][frʌm; frəm][ðə; ði]['wɔːtər][wɪð; wɪθ][ðə; ði][hænd] , ['getɪŋ] [aʊt][ɔːl][ðə; ði][pʌlp] .

squeeze	**them**	**from**	**the**	**water**	**with**	**the**	**hand**	**,**	**getting**	**out**	**all**	**the**	**pulp**	**.**
挤	他们	从	这	水	和	这	手	,	获得	出去	全部	这	纸浆	.

用手将它们从水中挤出，去除所有果肉。

[ˌeɪ diː 'diː][sɔːlt][ænd; ənd][ə; eɪ]['lɪt(ə)l]['flaʊər][tuː; tə] ['θɪkən] .

Add	**salt**	**and**	**a**	**little**	**flour**	**to**	**thicken**	**.**
添加	盐	和	一个	小的	面粉	到	加厚	.

加入盐和少许面粉勾芡。

[pɔːr] [ðɪs] ['oʊvər][ðə; ði] [kʊkt] [miːt] , [let] [bɔɪl][fɔːr; fər][ə; eɪ]['moʊmənt][ænd; ənd] [sɜːrv] ['veri] [hɑːt] .

Pour	**this**	**over**	**the**	**cooked**	**meat**	**,**	**let**	**boil**	**for**	**a**	**moment**	**and**	**serve**	**very**	**hot**	**.**
倒	这	超过	这	煮熟	肉	,	让	熬	为了	一个	片刻	和	服务	非常	热的	.

将汤汁浇在煮熟的肉上，煮沸片刻后趁热食用。

[hɑː'mɔːn][kɑːn] [pɪ'mjɛntoʊz]

JAMON	**CON**	**PIMIENTOS**
火腿	康	辣椒

火腿配辣椒

[kʌt] [ə; eɪ] [paʊnd] [ʌv; əv][hæm]['ɪntuː] [smɔːl] [tʃʌŋks] ; [ˌeɪ diː 'diː][tuː; tə] [ðɪs] [ə; eɪ] [paʊnd] [ʌv; əv] ['sɔːsɪdʒ]

Cut	**a**	**pound**	**of**	**ham**	**into**	**small**	**chunks**	**;**	**add**	**to**	**this**	**a**	**pound**	**of**	**sausage**
切	一个	磅	的	火腿	进入	小的	块	;	添加	到	这	一个	磅	的	香肠

[miːt] ,

meat	**,**
肉	,

将一磅火腿切成小块；再加入一磅香肠肉，

[tuː] ['ʌnjənz] [ænd; ənd] [tuː] [tə'meɪtoʊz] [slaɪst] , [ə; eɪ]

two	**onions**	**and**	**two**	**tomatoes**	**sliced**	**,**	**a**
二	洋葱	和	二	西红柿	切片	,	一个

两个洋葱和两个西红柿切片，

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	**Pg**	**16**	**]**
[	页	-	]

[第16页]

[sprɪg] [ʌv; əv] ['pɑːrsli] [ɔːr][ə; eɪ] [fjuː] [kə'miːnoʊ] [siːdz] [ænd; ənd][sʌm; səm] [smɔːl] ['bɪts][ʌv; əv] [draɪd] ['tʃɪli]

sprig	**of**	**parsley**	**or**	**a**	**few**	**comino**	**seeds**	**and**	**some**	**small**	**bits**	**of**	**dried**	**chile**
枝	的	香菜	或者	一个	很少	早餐	种子	和	一些	小的	比特	的	干燥	智利

['pepər] .

pepper	**.**
胡椒	.

一小枝欧芹或几粒葵花籽和一些干辣椒碎。

[fraɪ] [ðiːz] [tə'geðər] [ɪn][ə; eɪ]['lɪt(ə)l] ['bʌtər] [ɔːr] ['drɪpɪŋ] [ænd; ənd] [ðen] [ˌeɪ diː 'diː][ə; eɪ][paɪnt][ʌv; əv]

Fry	**these**	**together**	**in**	**a**	**little**	**butter**	**or**	**drippings**	**and**	**then**	**add**	**a**	**pint**	**of**
炒	这些	一起	在	一个	小的	黄油	或者	滴落物	和	然后	添加	一个	品脱	的

['bɔɪlɪŋ] ['wɔːtər] .

boiling	**water**	**.**
沸腾	水	.

用少许黄油或油脂将它们一起煎炒，然后加入一品脱沸水。

[stɜːr][ɪn][ə; eɪ] [paʊnd] [ʌv; əv] [soʊkt] [raɪs] , ['kʌvər][ænd; ənd][set] [wer] [ˌaɪ 'tiː] [wɪl] [kʊk] ['sloʊli] [wɪ'ðaʊt]

Stir	**in**	**a**	**pound**	**of**	**soaked**	**rice**	**,**	**cover**	**and**	**set**	**where**	**it**	**will**	**cook**	**slowly**	**without**
搅拌	在	一个	磅	的	浸泡过	米	,	覆盖	和	放	在哪里	它	将要	厨师	缓慢地	没有

['stɜːrɪŋ] .

stirring	**.**
搅拌	.

加入一磅浸泡过的大米，盖上盖子，放在可以慢慢煮熟的地方，不要搅拌。

[sɔːlt][tuː; tə] [teɪst] [ænd; ənd] [sɜːrv] [hɑːt] .

Salt	to	taste	and	serve	hot	.
盐	到	品尝	和	服务	热的	.

根据口味加盐，趁热食用。

['lɛŋgwə] [diː] ['bweɪ]

LENGUA	DE	BUEY
lengua	德语	布伊

布伊的舌头

-

CONCIDA

-

康西达

[dɪ'zɑːlv] [wʌn] - [hæf] ['kʌpfʊl] [ʌv; əv] [sɔːlt][ɪn] [ɪ'nʌf] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔːtər][tuː; tə]['kʌvər][ə; eɪ] [biːfs] [tʌŋ]

Dissolve	one	-	half	cupful	of	salt	in	enough	boiling	water	to	cover	a	beef's	tongue
溶解	一	-	一半	一杯	的	盐	在	足够的	沸腾	水	到	覆盖	一个	牛肉的	舌头

[ænd; ənd] [kʊk] [ʌn'tɪl][dʒʌst] [dʌn] .

and	cook	until	just	done	.
和	厨师	直到	只是	完毕	.

将半杯盐溶于足够的沸水中，水量以能没过牛舌为宜，煮至牛舌熟透即可。

[wen] [kuːl] [rɪ'muːv] [ðə; ði][skɪn][ænd; ənd][slaɪs] [θɪn] .

When	cool	remove	the	skin	and	slice	thin	.
什么时候凉爽的		消除	这	皮肤	和	片	薄的	.

冷却后去皮，切成薄片。

[teɪk] [ə; eɪ]['dʌz(ə)n]['tʃaɪlz, 'tʃɪliːz][ɑntʃoʊz][ɔːr][lɑːrdʒ][draɪ]['tʃaɪlz, 'tʃɪliːz] , [kʌt][ðem; ðəm][ðə; ði] [lɔːŋ] [weɪ] ,

Take	a	dozen	chiles	anchos	or	large	dry	chiles	,	cut	them	the	long	way	,
拿	一个	打	辣椒	安乔斯	或者	大的	干燥	辣椒	,	切	他们	这	长的	方式	,

取一打大干辣椒（安乔辣椒或大辣椒），纵向切开，

[rɪ'muːv] [ɔːl] [siːdz] , [veɪnz] [ænd; ənd][ðə; ði] [stem] [end] ;

remove	all	seeds	,	veins	and	the	stem	end	;
消除	全部	种子	,	静脉	和	这	干	结尾	;

去除所有种子、叶脉和茎端；

[drɑːp][ðə; ði] [skɪnz]['ɪntuː] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔːtər][wɪð; wɪθ][wʌn] - [hæf] ['kʌpfʊl] [ʌv; əv][sɔːlt] ,

drop	the	skins	into	boiling	water	with	one	-	half	cupful	of	salt	,
降低	这	皮肤	进入	沸腾	水	和	一	-	一半	一杯	的	盐	,

将果皮放入沸水中，加入半杯盐。

[pres] [ðem; ðəm] ['ʌndər] [ðə; ði]['wɔːtər][ænd; ənd] [kiːp] [æt; ət] ['bɔɪlɪŋ] [hiːt] [tuː] ['aʊərz] .

press	them	under	the	water	and	keep	at	boiling	heat	two	hours	.
按	他们	在下面	这	水	和	保持	在	沸腾	热	二	小时	.

将它们浸入水中，并在沸水中保温两个小时。

[skɪm] ['ɪntuː][ə; eɪ] ['tʃɑːpɪŋ] - [treɪ] , [tʃɑːp] [faɪn] [ænd; ənd] [pres] [θruː] [ə; eɪ] [sɪv] .

Skim	into	a	chopping	-	tray	,	chop	fine	and	press	through	a	sieve	.
撇去	进入	一个	切碎	-	托盘	,	劈	美好的	和	按	通过	一个	筛	.

将浮沫撇入切菜盘中，切碎，然后用筛子压过。

[ˌeɪ diː 'diː][ə; eɪ] ['tispʊnˌfʊl] [ʌv; əv] ['paʊdərd] ['sʌmər] ['seɪvəri] , [tuː] [ʌv; əv] ['faɪnli] [tʃɑːpt] ['ʌnjən] ,

Add	a	teaspoonful	of	powdered	summer	savory	,	two	of	finely	chopped	onion	,
添加	一个	一茶匙	的	粉末状	夏天	美味的	,	二	的	精细地	切碎	洋葱	,

加入一茶匙夏季香薄荷粉，两茶匙切碎的洋葱，

[sɔːlt][ænd; ənd][ə; eɪ][hæf] - ['kʌpfʊl] [ʌv; əv] ['ɑːlɪv] - [ɔɪl] .

salt	and	a	half	-	cupful	of	olive	-	oil	.
盐	和	一个	一半	-	一杯	的	橄榄	-	油	.

盐和半杯橄榄油。

[skwiːz] [ðə; ði][dʒuːs][ʌv; əv] [tuː] ['lɛmənz]['ɪntuː][ə; eɪ][kʌp][ænd; ənd] [fɪl] [ˌaɪ 'tiː][ʌp][wɪð; wɪθ] ['vɪnɪgər] .

Squeeze	**the**	**juice**	**of**	**two**	**lemons**	**into**	**a**	**cup**	**and**	**fill**	**it**	**up**	**with**	**vinegar**	**.**
挤	这	汁	的	二	柠檬	进入	一个	杯子	和	充满	它	向上	和	醋	.

将两个柠檬的汁挤入杯中，然后倒入醋至满杯。

[ˌeɪ diː 'diː] [ðɪs] [tuː; tə][ðə; ði] [sɔːs] [baɪ] ['spuːnˌfʊlz] [ænd; ənd][ə; eɪ]['bɑːt(ə)l][ʌv; əv] ['ɑːlɪvz] [stoʊnd] [ænd; ənd]

Add	**this**	**to**	**the**	**sauce**	**by**	**spoonfuls**	**and**	**a**	**bottle**	**of**	**olives**	**stoned**	**and**
添加	这	到	这	酱	经过	一勺	和	一个	瓶子	的	橄榄	吸食大麻	和

[kʌt] [faɪn] .

cut	**fine**	**.**
切	美好的	.

将这些食材一勺一勺地加入酱汁中，再加入一瓶去核切碎的橄榄。

[hiːt] [ænd; ənd] [pɔːr] ['oʊvər][ðə; ði] [tʌŋ] [æz; əz][ˌaɪ 'tiː][ɪz] [sɜːrvd] .

Heat	**and**	**pour**	**over**	**the**	**tongue**	**as**	**it**	**is**	**served**	**.**
热	和	倒	超过	这	舌头	作为	它	是	服务	.

加热后淋在舌头上即可食用。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	**Pg**	**17**	**]**
[	页	-	]

[第17页]

['ləʊmə][diː]['vækə]

LOMA	**DE**	**VACA**
洛马	德语	假期

洛马德瓦卡

[teɪk] [ə; eɪ]['kwɔːrtər][ʌv; əv][ə; eɪ] [paʊnd] [ʌv; əv]['suːɪt] , [slaɪs] [θɪn] [ænd; ənd][fraɪ][ʌn'tɪl] ['θɜːrəli]

Take	**a**	**quarter**	**of**	**a**	**pound**	**of**	**suet**	**,**	**slice**	**thin**	**and**	**fry**	**until**	**thoroughly**
拿	一个	四分之一	的	一个	磅	的	羊脂	,	片	薄的	和	炒	直到	彻底

[meltid] .

melted	**.**
融化	.

取四分之一磅牛油，切成薄片，煎至完全融化。

[pʊt][ə; eɪ] [slaɪst] ['ʌnjən] [ɪn] [ðɪs] [ænd; ənd][fraɪ][ʌn'tɪl] [braʊn] ;

Put	**a**	**sliced**	**onion**	**in**	**this**	**and**	**fry**	**until**	**brown**	**;**
放	一个	切片	洋葱	在	这	和	炒	直到	棕色的	;

放入切好的洋葱，煎至棕色;

[ðen] [pʊt][ɪn][ə; eɪ] [fɔːr] - [paʊnd] [roʊst][ʌv; əv] [biːf] [ænd; ənd] [braʊn] [ɑːn][ɔːl] [saɪdz] .

then	**put**	**in**	**a**	**four**	**-**	**pound**	**roast**	**of**	**beef**	**and**	**brown**	**on**	**all**	**sides**	**.**
然后	放	在	一个	四	-	磅	烤	的	牛肉	和	棕色的	在	全部	侧面	.

然后放入一块四磅重的烤牛肉，煎至四面金黄。

[teɪk] [ðə; ði][dʒuːs][ʌv; əv][ə; eɪ][lɑːrdʒ][tə'meɪtoʊ] , [ðə; ði][pʌlp] [ʌv; əv][ə; eɪ] ['tʃɪli] ['pepər] ,

Take	**the**	**juice**	**of**	**a**	**large**	**tomato**	**,**	**the**	**pulp**	**of**	**a**	**chile**	**pepper**	**,**
拿	这	汁	的	一个	大的	番茄	,	这	纸浆	的	一个	智利	胡椒	,

取一个大番茄的汁液，一个辣椒的果肉，

[tuː] [hoʊl] [kloʊvz] , [wʌn] ['tɪspʊnˌfʊl] [ʌv; əv] ['vɪnɪgər] , [wʌn][ʌv; əv] ['ʃʊgər] , [sɔːlt] , [ænd; ənd][ə; eɪ] [dæʃ]

two	**whole**	**cloves**	**,**	**one**	**teaspoonful**	**of**	**vinegar**	**,**	**one**	**of**	**sugar**	**,**	**salt**	**,**	**and**	**a**	**dash**
二	所有的	丁香	,	一	一茶匙	的	醋	,	一	的	糖	,	盐	,	和	一个	短跑

[ʌv; əv] ['pepər] ,

of	**pepper**	**,**
的	胡椒	,

两粒丁香，一茶匙醋，一茶匙糖，盐，少许胡椒粉，

[ænd; ənd][pʊt][ɪn][ðə; ði][pɑːt][wɪð; wɪθ][ðə; ði] [miːt] .

and	**put**	**in**	**the**	**pot**	**with**	**the**	**meat**	**.**
和	放	在	这	锅	和	这	肉	.

然后把肉放进锅里。

[ˌeɪ diː ˈdiː][ə; eɪ]['lɪt(ə)l]['wɔːtər] , [dʒʌst] [ɪ'nʌf] [tuː; tə] [kiːp] [frʌm; frəm] ['skɔːrtʃɪŋ] , ['kʌvər] ['taɪtli] ,

Add	a	little	water	,	just	enough	to	keep	from	scorching	,	cover	tightly	,
添加	一个	小的	水	,	只是	足够的	到	保持	从	灼热	,	覆盖	紧紧	,

加少量水，刚好能防止烧焦，盖紧盖子。

[set][ɑːn][ðə; ði] [bæk] [ʌv; əv][ðə; ði][stoʊv][ænd; ənd] [kʊk] ['sloʊli] [ʌn'tɪl] ['tendər] .

set	on	the	back	of	the	stove	and	cook	slowly	until	tender	.
放	在	这	后退	的	这	火炉	和	厨师	缓慢地	直到	投标	.

放在炉灶后方，小火慢煮至软烂。

[sɜːrv] [wɪð; wɪθ] [braʊn] ['greɪvi] .

Serve	with	brown	gravy	.
服务	和	棕色的	肉汁	.

佐以棕色肉汁食用。

[pætːtəs] [kɑːn] ['mɑːni]

PATITAS	CON	MANI
帕蒂塔斯	康	玛尼

帕蒂塔斯·康·马尼

[skreɪp] , [sɪndʒ][ænd; ənd] [wɑːʃ] [ðə; ði][pɪgz] - [fiːt] ['θɜːrəli] [kliːn] .

Scrape	,	singe	and	wash	the	pigs	'	feet	thoroughly	clean	.
刮	,	一盎司	和	洗	这	猪	-	脚	彻底	干净的	.

将猪蹄刮干净、烧焦并彻底清洗干净。

[pleɪs] [ɪn][ə; eɪ]['ket(ə)l][wɪð; wɪθ] ['plenti] [ʌv; əv]['wɔːtər][tuː; tə] [wɪtʃ] [ə; eɪ]['lɪt(ə)l] ['vɪnɪgər] [hæz; həz] [bɪn]

Place	in	a	kettle	with	plenty	of	water	to	which	a	little	vinegar	has	been
地方	在	一个	壶	和	很多	的	水	到	哪个	一个	小的	醋	有	到过

['ædɪd] [ænd; ənd][bɔɪl] [ʌn'tɪl] ['tendər] .

added	and	boil	until	tender	.
额外	和	熬	直到	投标	.

将食材放入装有大量水的锅中，水中加入少许醋，煮至软烂。

[piːl] , ['kwɔːrtər][ænd; ənd]['pɑːrbɔɪl][sʌm; səm] [pə'tetoz] [ænd; ənd][hæv; həv][ə; eɪ]['kʌpfʊl][ʌv; əv] ['roʊstɪd]

Peel	,	quarter	and	parboil	some	potatoes	and	have	a	cupful	of	roasted
果皮	,	四分之一	和	腌	一些	土豆	和	有	一个	一杯	的	烤

['piːnʌts] ,

peanuts	,
花生	,

将土豆去皮、切成四瓣，焯水后，再配上一杯烤花生。

[hæf][ʌv; əv] [wɪtʃ] [ɑːr; ər] [hoʊl] [ænd; ənd][hæf] [graʊnd] .

half	of	which	are	whole	and	half	ground	.
一半	的	哪个	是	所有的	和	一半	地面	.

其中一半是整粒的，一半是磨碎的。

[rɪ'muːv] [ænd; ənd][draɪ][ðə; ði] ['trɔtəz] [ænd; ənd][fraɪ][wɪð; wɪθ][ðə; ði] [pə'tetoz] [ænd; ənd] ['piːnʌts] [ɪn]

Remove	and	dry	the	trotters	and	fry	with	the	potatoes	and	peanuts	in
消除	和	干燥	这	蹄子	和	炒	和	这	土豆	和	花生	在

[hɑːt] ['ɑːlɪv] - [ɔɪl] .

hot	olive	-	oil	.
热的	橄榄	-	油	.

将猪蹄取出擦干，与土豆和花生一起用热橄榄油煎炸。

['siːz(ə)n][wɪð; wɪθ]['ɔːlspaɪs][ænd; ənd][sɔːlt] .

Season	with	allspice	and	salt	.
季节	和	多香果	和	盐	.

用五香粉和盐调味。

[stɜːr] ['kɑːnstəntli] [soʊ][æz; əz][tuː; tə] [braʊn] [ɑːn][ɔːl] [saɪdz] , ['kʊkɪŋ] [ə'baʊt] [ten] ['mɪnɪts] .

Stir	constantly	so	as	to	brown	on	all	sides	,	cooking	about	ten	minutes	.
搅拌	不断地	所以	作为	到	棕色的	在	全部	侧面	,	烹饪	关于	十	分钟	.

不断翻炒，使各面都呈褐色，大约需要十分钟。

[[ˌpiː ˈdʒiː] -]
[Pg 18]
[页 -]

[第18页]

['pwerkoʊ] [ɪn] [ɛstoʊfɑːdoʊ]
PUERCO EN ESTOFADO
普尔科 EN 炖菜

炖猪肉

[sɔˈteɪɝ] [ɪn][ə; eɪ] ['fraɪɪŋ] - [pæn][ə; eɪ] [paʊnd] [ʌv; əv] [jʌŋ] [pɔːrk] [kʌt] [smɔːl] ;
Sauter in a frying - pan a pound of young pork cut small ;
索特 在 一个 煎炸 - 平底锅 一个 磅 的 年轻的 猪肉 切 小的 ;

将一磅切成小块的嫩猪肉放入煎锅中煎熟;

[ˌeɪ diː ˈdiː][ðə; ði] ['lɪvɝz] [ænd; ənd] ['gizədz] [ʌv; əv] [tuː] ['tʃɪkɪnz] ,
add the livers and gizzards of two chickens ,
添加 这 肝脏 和 砂囊 的 二 鸡 ,

加入两只鸡的肝脏和鸡胗,

[æn; ən] [aʊns] [ʌv; əv] [griːn] [ruːt] - ['dʒɪndʒər][ænd; ənd] [θriː] [stɔːks] [ʌv; əv] ['seləri] , [ɔːl] [kʌt] ['ɪntuː] [smɔːl]
an ounce of green root - ginger and three stalks of celery , all cut into small
一个 盎司 的 绿色的 根 - 姜 和 三 茎 的 芹菜 , 全部 切 进入 小的
['piːsɪz] .
pieces .
件 .

一盎司青姜和三根芹菜，全部切成小块。

[ðen] [ˌeɪ diː ˈdiː] , [ə; eɪ]['lɪt(ə)l][æt; ət][ə; eɪ][taɪm] , [ə; eɪ]['mɪkstʃər][ʌv; əv] [fɔːr] ['teɪbl,spuːnfʊl] [ʌv; əv]['ɑːlɪv] -
Then add , a little at a time , a mixture of four tablespoonfuls of olive -
然后 添加 , 一个 小的 在 一个 时间 , 一个 混合物 的 四 汤匙 的 橄榄 -
[ɔɪl] ,
oil ,
油 ,

然后一点一点地加入四汤匙橄榄油的混合物,

[wʌn][ʌv; əv][waɪn] - ['vɪnɪgər] , [wʌn][ʌv; əv] ['wustəʃiə] [sɔːs] , [ə; eɪ] [dæʃ] [ʌv; əv] ['paʊdərd] [kloʊvz] ,
one of wine - vinegar , one of Worcestershire sauce , a dash of powdered cloves ,
一 的 葡萄酒 - 醋 , 一 的 伍斯特郡 酱 , 一个 短跑 的 粉末状 丁香 ,
[sɔːlt][ænd; ənd] ['pepər] .
salt and pepper .
盐 和 胡椒 .

一份葡萄酒醋，一份伍斯特沙司，少许丁香粉，盐和胡椒粉。

[ˌeɪ diː ˈdiː][ə; eɪ][hæf] - ['kʌpfʊl][ʌv; əv] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔːtər][ænd; ənd] [kʊk] [ʌn'tɪl] ['nɪrli] [dʌn] ;
Add a half - cupful of boiling water and cook until nearly done ;
添加 一个 一半 - 一杯 的 沸腾 水 和 厨师 直到 几乎 完毕 ;

加入半杯沸水，煮至快熟;

[ðen] [pʊt][ɪn][ə; eɪ]['kʌpfʊl][ʌv; əv] [biːn] - [spraʊts] [ænd; ənd][wʌn][ʌv; əv][smɔːl] ['mʌʃrʊmz] .
then put in a cupful of bean - sprouts and one of small mushrooms .
然后 放 在 一个 一杯 的 豆 - 芽苗菜 和 一 的 小的 蘑菇 .

然后放入一杯豆芽和一杯小蘑菇。

- [gruːsoʊ]
PULCHERO GRUESO
- 格鲁索

普尔切罗·格鲁索

[kʌt] [ʌp] [θriː] [paʊndz] [ʌv; əv] [biːf] , [wʌn] ['pɪgz] [fʊt] , [ə; eɪ][hæf] - [paʊnd] [ʌv; əv][hæm] ,
Cut up three pounds of beef , one pig's foot , a half - pound of ham ,
切 向上 三 磅 的 牛肉 , 一 猪的 脚 , 一个 一半 - 磅 的 火腿 ,

切三磅牛肉、一只猪蹄、半磅火腿,

[ðə; ði]['dʒɪbləts][ʌv; əv][ə; eɪ] [faʊl] [ænd; ənd][ə; eɪ] ['tʃɪli] ['pepər] [ænd; ənd] ['sɪmər] [tə'geðər] [fɔ:r; fər] [tu:]

the	giblets	of	a	fowl	and	a	chile	pepper	and	simmer	together	for	two
这	鸡杂	的	一个	鸡	和	一个	智利	胡椒	和	煨	一起	为了	二

['aʊərz] ;

hours	;
小时	;

将家禽的内脏和辣椒一起炖煮两个小时；

[ˌeɪ di: 'di:][ə; eɪ][slaɪs][ʌv; əv] ['pʌmpkɪn] , [fri:] [frʌm; frəm] [si:dz] , [hæf][ʌv; əv][ə; eɪ][smɔ:l] ['kæbɪdʒ] ,

add	a	slice	of	pumpkin	,	free	from	seeds	,	half	of	a	small	cabbage	,
添加	一个	片	的	南瓜	,	自由的	从	种子	,	一半	的	一个	小的	卷心菜	,

加入一片去籽的南瓜，半颗小卷心菜，

[ə; eɪ][lɑ:rdʒ] ['kærət] , [ə; eɪ] [bʌntʃ] [ʌv; əv] [hɜ:rb] , [tu:] [lɑ:rdʒ] ['ʌnjənz] [ænd; ənd][sʌm; səm]['broʊkən]

a	large	carrot	,	a	bunch	of	herbs	,	two	large	onions	and	some	broken
一个	大的	胡萝卜	,	一个	束	的	草药	,	二	大的	洋葱	和	一些	破碎的

[ˌmækə'roʊni] .

macaroni	.
通心粉	.

一根大胡萝卜、一把香草、两个大洋葱和一些碎通心粉。

[kʊk] [æn; ən]['aʊər][lɔ:ŋgər] , [ðen] [pʊt][ɪn][sɪks][smɔ:l] ['sɒsɪdʒɪz] [ænd; ənd][bɔɪl][ʌn'tɪl] [ðeɪ] [ɑ:r; ər] [dʌn]

Cook	an	hour	longer	,	then	put	in	six	small	sausages	and	boil	until	they	are	done
厨师	一个	小时	更长	,	然后	放	在	六	小的	香肠	和	熬	直到	他们	是	完毕

.

:
.

再煮一个小时，然后放入六根小香肠，煮至熟透。

[streɪn] , ['θɪkən] [ðə; ði]['greɪvi][ænd; ənd] [sɜ:rv] [mi:t] [ænd; ənd]['vedʒtəb(ə)lz][ɑ:n] ['seprət] ['dɪʃɪz] .

Strain	,	thicken	the	gravy	and	serve	meat	and	vegetables	on	separate	dishes	.
拉紧	,	加厚	这	肉汁	和	服务	肉	和	蔬菜	在	分离	菜肴	.

将肉汁过滤、勾芡，然后将肉和蔬菜分别盛放在不同的盘子里。

[[ˌpi: 'dʒi:] -]

[	Pg	19	]
[	页	-	]

[第19页]

['ti:ə] ['hwɑ:nɑ:]

TIA	JUANA
短暂性脑缺血发作	胡安娜

蒂亚·胡安娜

[tʃɑ:p] [ə; eɪ][kloʊv][ʌv; əv]['gɑ:rlɪk] ['veri] [faɪn] ,

Chop	a	clove	of	garlic	very	fine	,
劈	一个	丁香	的	蒜	非常	美好的	,

将一瓣蒜切成极细的碎末，

[pi:l] [ænd; ənd][slaɪs][ə; eɪ]['mi:diəm] - [saɪzd]['ʌnjən][ænd; ənd][fraɪ][bəuθ][wɪð; wɪθ][ə; eɪ] [paʊnd] [ʌv; əv]

peel	and	slice	a	medium	-	sized	onion	and	fry	both	with	a	pound	of
果皮	和	片	一个	中等的	-	尺寸	洋葱	和	炒	两个都	和	一个	磅	的

['sɔ:sɪdʒ] [mi:t] [meɪd] ['ɪntu:][bɔ:lz] .

sausage	meat	made	into	balls	.
香肠	肉	制成	进入	球	.

将一个中等大小的洋葱去皮切片，与一磅香肠肉丸一起翻炒。

[wen] [ˌaɪ 'ti:] [bɪ'gɪnz] [tu:; tə] [braʊn] [ˌeɪ di: 'di:][ə; eɪ][paɪnt][ʌv; əv][tə'meɪtoʊz][ænd; ənd][wʌn] ['tʃɪli] .

When	it	begins	to	brown	add	a	pint	of	tomatoes	and	one	chile	.
什么时候	它	开始	到	棕色的	添加	一个	品脱	的	西红柿	和	一	智利	.

当它开始变黄时，加入一品脱西红柿和一个辣椒。

['miːntaɪm] [skɔːld][ə; eɪ][paʊnd][ʌv; əv][traɪp] ,

Meantime	**scald**	**a**	**pound**	**of**	**tripe**	**,**
与此同时	烫伤	一个	磅	的	肚	,

与此同时，将一磅牛肚焯水。

[skreɪp] [ˌaɪ 'tiː][wɪð; wɪθ][ðə; ði] [bæk] [ʌv; əv][ə; eɪ] [naɪf] [ænd; ənd][kʌt]['ɪntuː][strɪps] [ə'baʊt] [tuː] [ɪntʃɪz]

scrape	**it**	**with**	**the**	**back**	**of**	**a**	**knife**	**and**	**cut**	**into**	**strips**	**about**	**two**	**inches**
刮	它	和	这	后退	的	一个	刀	和	切	进入	条状物	关于	二	英寸

[waɪd][ænd; ənd][faɪv] [lɔːŋ] .

wide	**and**	**five**	**long**	**.**
宽的	和	五	长的	.

用刀背刮掉表皮，切成约两英寸宽、五英寸长的条状。

[roʊl] [iːtʃ] [ænd; ənd][taɪ][wɪð; wɪθ][ə; eɪ] [θred] ; [braʊn] ['kwɪkli] [ɪn] ['bʌtər] , ['dredʒɪŋ] [wɪð; wɪθ][ə; eɪ]

Roll	**each**	**and**	**tie**	**with**	**a**	**thread**	**;**	**brown**	**quickly**	**in**	**butter**	**,**	**dredging**	**with**	**a**
卷	每个	和	领带	和	一个	线	;	棕色的	迅速地	在	黄油	,	疏浚	和	一个

['lɪt(ə)l]['flaʊər] .

little	**flour**	**.**
小的	面粉	.

将每个面团卷起来，用线绑好；裹上少许面粉，用黄油快速煎至金黄。

[rɪ'muːv] [tuː; tə][ə; eɪ][hɑːt] ['plætər] , ['meɪkɪŋ] [ə; eɪ]['sɜːrk(ə)l][ʌv; əv][ðə; ði][roʊlz][ʌv; əv][traɪp] .

Remove	**to**	**a**	**hot**	**platter**	**,**	**making**	**a**	**circle**	**of**	**the**	**rolls**	**of**	**tripe**	**.**
消除	到	一个	热的	拼盘	,	制作	一个	圆圈	的	这	卷	的	肚	.

将牛肚卷取出，放在热盘上，摆成一个圆圈。

[lɪft] [ðə; ði] ['sɔːsɪdʒ] [bɔːlz][frʌm; frəm][ðə; ði] [sɔːs] [ænd; ənd] [hiːp] [ɪn][ðə; ði]['sentər] .

Lift	**the**	**sausage**	**balls**	**from**	**the**	**sauce**	**and**	**heap**	**in**	**the**	**center**	**.**
举起	这	香肠	球	从	这	酱	和	堆	在	这	中心	.

将香肠球从酱汁中捞出，堆放在中央。

[streɪn] [ðə; ði] [sɔːs] , ['siːz(ə)n][wɪð; wɪθ][sɔːlt] , [ˌriː'hiːt] [ænd; ənd] [pɔːr] ['oʊvər][ɔːl] .

Strain	**the**	**sauce**	**,**	**season**	**with**	**salt**	**,**	**reheat**	**and**	**pour**	**over**	**all**	**.**
拉紧	这	酱	,	季节	和	盐	,	再加热	和	倒	超过	全部	.

将酱汁过滤，加盐调味，重新加热后淋在所有食材上。

[traɪp] ['spænɪʃ]

TRIPE	**SPANISH**
肚	西班牙语

西班牙牛肚

[bɔɪl][ðə; ði][traɪp] [ʌn'tɪl] ['tendər][ænd; ənd][kʌt]['ɪntuː] ['næroʊ] [strɪps] .

Boil	**the**	**tripe**	**until**	**tender**	**and**	**cut**	**into**	**narrow**	**strips**	**.**
熬	这	肚	直到	投标	和	切	进入	狭窄的	条状物	.

将牛肚煮至软烂，切成细条。

[braʊn] [ə; eɪ] [slaɪst] ['ʌnjən] ,

Brown	**a**	**sliced**	**onion**	**,**
棕色的	一个	切片	洋葱	,

将切好的洋葱炒至棕色，

[ə; eɪ][kloʊv][ʌv; əv]['gɑːrlɪk][ænd; ənd][hæf][ə; eɪ] ['tʃɪli] ['pepər] [tʃɑːpt] [faɪn][ɪn] [tuː] ['teɪbl,spuːnfʊl]

a	**clove**	**of**	**garlic**	**and**	**half**	**a**	**chile**	**pepper**	**chopped**	**fine**	**in**	**two**	**tablespoonfuls**
一个	丁香	的	蒜	和	一半	一个	智利	胡椒	切碎	美好的	在	二	汤匙

[ʌv; əv]['ɑːlɪv] - [ɔɪl] .

of	**olive**	**-**	**oil**	**.**
的	橄榄	-	油	.

一瓣蒜和半个辣椒切碎，放入两汤匙橄榄油中。

['θɪkən] [wɪð; wɪθ][ə; eɪ]['lɪt(ə)l]['flaʊər] ,

Thicken	**with**	**a**	**little**	**flour**	**,**
加厚	和	一个	小的	面粉	,

加少许面粉勾芡，

['siːz(ə)n] [wɪð; wɪθ] [sɔːlt] [ænd; ənd] [ˌeɪ diː 'diː] [ə; eɪ] [piːld] [tə'meɪtoʊ] [kʌt] [faɪn] [ænd; ənd] [ə; eɪ] [pɪntʃ] [ʌv; əv]

season	with	salt	and	add	a	peeled	tomato	cut	fine	and	a	pinch	of
季节	和	盐	和	添加	一个	去皮	番茄	切	美好的	和	一个	捏	的

[smoʊkt] ['spænɪʃ] ['sɔːsɪdʒ] .

smoked	Spanish	sausage	.
熏制	西班牙语	香肠	.

用盐调味，加入去皮切碎的番茄和一小撮西班牙熏香肠。

[pʊt] [ðə; ði] [traɪp] [ɪn] [ðɪs] [sɔːs] [ænd; ənd] [kʊk] [ˌfɪf'tiːn] ['mɪnɪts] , ['ædɪŋ] [ə; eɪ] ['lɪt(ə)l] ['wɔːtər] [ɪf]

Put	the	tripe	in	this	sauce	and	cook	fifteen	minutes	,	adding	a	little	water	if
放	这	肚	在	这	酱	和	厨师	十五	分钟	,	添加	一个	小的	水	如果

['nesəseri] .

necessary	.
必要的	.

将牛肚放入酱汁中煮十五分钟，必要时可加少许水。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	21	]
[	页	-	]

[第21页]

[faʊl]

FOWL
鸡

鸡

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	23	]
[	页	-	]

[第23页]

- [lɑː] ['moʊdə]

À	LA	MODA
-	洛杉矶	时尚

时尚

[bɔɪl] [ə; eɪ] [wel] - [kliːnd] [faʊl] ['sloʊli] [ʌn'tɪl] ['tendər] .

Boil	a	well	-	cleaned	fowl	slowly	until	tender	.
熬	一个	出色地	-	已清洗	鸡	缓慢地	直到	投标	.

将清洗干净的家禽慢煮至软烂。

[wen] [koʊld] ,

When	cold	,
什么时候	寒冷的	,

天气寒冷时，

[kʌt] [frʌm; frəm] [ðə; ði] [boʊnz] [ɪn] [smɔːl] ['piːsɪz] [ænd; ənd] [tuː; tə] [ðiːz] [ˌeɪ diː 'diː] [ə; eɪ] ['teblspʊnˌfʊl]

cut	from	the	bones	in	small	pieces	and	to	these	add	a	tablespoonful
切	从	这	骨头	在	小的	件	和	到	这些	添加	一个	一汤匙

[ʌv; əv] [tʃɑːpt] ['pɑːrsli] ,

of	chopped	parsley	,
的	切碎	香菜	,

将骨头上的肉切成小块，加入一汤匙切碎的欧芹。

[æn; ən] ['ʌnjən] [ænd; ənd] [ə; eɪ] ['pepər] [tʃɑːpt] [faɪn] ; ['siːz(ə)n] [wɪð; wɪθ] [sɔːlt] , ['tʃɪli] ['paʊdər] [ænd; ənd]

an	onion	and	a	pepper	chopped	fine	;	season	with	salt	,	chile	powder	and
一个	洋葱	和	一个	胡椒	切碎	美好的	;	季节	和	盐	,	智利	粉末	和

[ə; eɪ] ['lɪt(ə)l] ['spænɪʃ] ['sɔːsɪdʒ] .

a	little	Spanish	sausage	.
一个	小的	西班牙语	香肠	.

将洋葱和辣椒切碎；用盐、辣椒粉和少许西班牙香肠调味。

[laɪn] [ə; eɪ][moʊld][wɪð; wɪθ] [kʊkt] [ˌmækə'roʊni] , [pɔːr] [ɪn][ðə; ði] ['tʃɪkɪn] , ['kʌvər] ['laɪtli] [ænd; ənd]

Line	a	mold	with	cooked	macaroni	,	pour	in	the	chicken	,	cover	lightly	and
线	一个	模具	和	煮熟	通心粉	,	倒	在	这	鸡	,	覆盖	轻轻	和

[stiːm] [fɔːr; fər][æn; ən]['aʊər] .

steam	for	an	hour	.
蒸汽	为了	一个	小时	.

在模具中铺上煮熟的通心粉，倒入鸡肉，轻轻盖上盖子，蒸一个小时。

[sɜːrv] [wɪð; wɪθ][tə'meɪtoʊ] [sɔːs] .

Serve	with	tomato	sauce	.
服务	和	番茄	酱	.

佐以番茄酱食用。

['tʃɪli] ['tʃɪkɪn]

CHILE	CHICKEN
智利	鸡

辣椒鸡肉

[bɔɪl] [ə; eɪ] ['tʃɪkɪn] [ʌn'tɪl] ['tendər] .

Boil	a	chicken	until	tender	.
熬	一个	鸡	直到	投标	.

将鸡肉煮至软烂。

[wen] [koʊld] , [kʌt] ['ɪntuː] [smɔːl] ['piːsɪz] .

When	cold	,	cut	into	small	pieces	.
什么时候	寒冷的	,	切	进入	小的	件	.

冷却后切成小块。

[wɑːʃ] [ænd; ənd][draɪ][ə; eɪ]['kʌpfʊl][ʌv; əv][raɪs] , [pʊt][ɪn][hɑːt]['ɑːlɪv] - [ɔɪl][ænd; ənd][fraɪ][fɔːr; fər][ə; eɪ][fjuː]

Wash	and	dry	a	cupful	of	rice	,	put	in	hot	olive	-	oil	and	fry	for	a	few
洗	和	干燥	一个	一杯	的	米	,	放	在	热的	橄榄	-	油	和	炒	为了	一个	很少

['moʊmənts] ;

moments	;
时刻	;

将一杯米洗净擦干，放入热橄榄油中翻炒片刻；

[ˌeɪ diː 'diː][ə; eɪ] [piːld] [tə'meɪtoʊ] , [æn; ən]['ʌnjən] [kʌt] [faɪn] , [sɔːlt][ænd; ənd] ['tʃɪli] ['pepərz] [ɔːr] ['paʊdər] .

add	a	peeled	tomato	,	an	onion	cut	fine	,	salt	and	chile	peppers	or	powder	.
添加	一个	去皮	番茄	,	一个	洋葱	切	美好的	,	盐	和	智利	辣椒	或者	粉末	.

加入去皮的西红柿、切碎的洋葱、盐和辣椒或辣椒粉。

[pʊt][ɪn][ðə; ði] ['tʃɪkɪn] [ænd; ənd][sʌm; səm][ʌv; əv][ðə; ði] [brɔːθ] , [ænd; ənd] [kʊk] [ʌn'tɪl][ðə; ði][raɪs][ɪz]

Put	in	the	chicken	and	some	of	the	broth	,	and	cook	until	the	rice	is
放	在	这	鸡	和	一些	的	这	肉汤	,	和	厨师	直到	这	米	是

['tendər] .

tender	.
投标	.

放入鸡肉和一些鸡汤，煮至米饭软糯。

[gɑː'liːnə]

GALLINA
加利纳

加利纳

[kɑːn] [gɑː'bænzəuz]

CON	GARBANZOS
康	鹰嘴豆

鹰嘴豆

[pʊt][ðə; ði]['dʒɪbləts][ʌv; əv][ə; eɪ] ['tʃɪkɪn] [wɪð; wɪθ][ə; eɪ] [slaɪst] ['ʌnjən] ,

Put	the	giblets	of	a	chicken	with	a	sliced	onion	,
放	这	鸡杂	的	一个	鸡	和	一个	切片	洋葱	,

将鸡杂和切好的洋葱放在一起，

[ə; eɪ]['lɪt(ə)l] ['pɑːrsli] [ænd; ənd]['greɪtɪd] ['lemən] - [piːl] [ɪn][ə; eɪ] ['fraɪɪŋ] - [pæn][wɪð; wɪθ] [freʃ] [lɑːrd][ɔːr]

a	little	parsley	and	grated	lemon	-	peel	in	a	frying	-	pan	with	fresh	lard	or
一个	小的	香菜	和	磨碎的	柠檬	-	果皮	在	一个	煎炸	-	平底锅	和	新鲜的	猪油	或者

在煎锅里放入少许欧芹碎和磨碎的柠檬皮，加入新鲜猪油或

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	24	]
[	页	-	]

[第24页]

['ɑːlɪv] - [ɔɪl] , [ænd; ənd][fraɪ] ['sloʊli] .

olive	-	oil	,	and	fry	slowly	.
橄榄	-	油	,	和	炒	缓慢地	.

用橄榄油慢煎。

[kʌt] [ʌp][ə; eɪ] ['tʃɪkɪn] , [slaɪs][sʌm; səm][hæm][ɔːr]['beɪkən] ,

Cut	up	a	chicken	,	slice	some	ham	or	bacon	,
切	向上	一个	鸡	,	片	一些	火腿	或者	熏肉	,

切块鸡肉，切些火腿或培根，

[pʊt] [ðiːz] [ɪn][wɪð; wɪθ][ðə; ði]['dʒɪbləts][ænd; ənd][fraɪ] [braʊn] .

put	these	in	with	the	giblets	and	fry	brown	.
放	这些	在	和	这	鸡杂	和	炒	棕色的	.

把这些和鸡杂一起放进去煎至金黄。

[ɪn][ə; eɪ] ['seprət] [stuː] - [pæn][pʊt][ə; eɪ]['lɪt(ə)l][ʌv; əv][ðə; ði] [streɪnd] ['greɪvi] , [sɔːlt] , ['tʃɪli] ['pepər] ,

In	a	separate	stew	-	pan	put	a	little	of	the	strained	gravy	,	salt	,	chile	pepper	,
在	一个	分离	炖	-	平底锅	放	一个	小的	的	这	紧张	肉汁	,	盐	,	智利	胡椒	,

另取一炖锅，放入少许过滤后的肉汁、盐、辣椒粉，

[ə; eɪ] ['tɪspʊnˌfʊl] [ʌv; əv] ['ɑːlɪv] - [ɔɪl][ænd; ənd][wʌn][ʌv; əv] ['tærəgən] ['vɪnɪgər] .

a	teaspoonful	of	olive	-	oil	and	one	of	tarragon	vinegar	.
一个	一茶匙	的	橄榄	-	油	和	一	的	龙蒿	醋	.

一茶匙橄榄油和一茶匙龙蒿醋。

[ˌeɪ diː 'diː][ðə; ði] [braʊn] [faʊl] , ['ɔːlsoʊ][ðə; ði]['dʒɪbləts] [tʃɑːpt] [faɪn] , [sʌm; səm] [tʃɑːpt] ['ʌnjən]

Add	the	browned	fowl	,	also	the	giblets	chopped	fine	,	some	chopped	onion
添加	这	棕色	鸡	,	还	这	鸡杂	切碎	美好的	,	一些	切碎	洋葱

[ænd; ənd] ['pɑːrsli] ;

and	parsley	;
和	香菜	;

加入煎至金黄的鸡肉，以及切碎的鸡杂、一些切碎的洋葱和欧芹；

[læst] , [pʊt][ɪn][ə; eɪ][kwɔːrt][ʌv; əv] [griːn] ['piːz] [ænd; ənd] [kʊk] [ʌn'tɪl][ðə; ði] ['piːz] [ɑːr; ər] [dʌn] .

last	,	put	in	a	quart	of	green	peas	and	cook	until	the	peas	are	done	.
最后的	,	放	在	一个	夸脱	的	绿色的	豌豆	和	厨师	直到	这	豌豆	是	完毕	.

最后，放入一夸脱青豆，煮至青豆熟透。

[sɜːrv] [wɪð; wɪθ][ðə; ði] ['piːz] [ɪn][ðə; ði]['sentər][ænd; ənd][ðə; ði] ['tʃɪkɪn] [paɪld][ə'baʊt] .

Serve	with	the	peas	in	the	center	and	the	chicken	piled	about	.
服务	和	这	豌豆	在	这	中心	和	这	鸡	堆积	关于	.

将豌豆放在中间，鸡肉堆放在周围即可食用。

['gɑːnˌsoʊ] [ɪn] [əsaətuːnəz]

GANSO	EN	ACEITUNAS
ganso	EN	醋

GANSO EN ACEITUNAS

[bɔɪl] [ə; eɪ] [guːs] [ʌn'tɪl] [wel] [dʌn] [ɪn]['wɔːtər][tuː; tə] [wɪtʃ] [hæz; həz] [bɪn] ['ædɪd] [tuː] [kloʊvz] [ʌv; əv]
Boil **a** **goose** **until** **well** **done** **in** **water** **to** **which** **has** **been** **added** **two** **cloves** **of**
熬 一个 鹅 直到 出色地 完毕 在 水 到 哪个 有 到过 额外 二 丁香 的

['gɑːrlɪk][ænd; ənd] [θriː] ['tʃɪli] ['pepərz] .
garlic **and** **three** **chile** **peppers** **.**
蒜 和 三 智利 辣椒 .

将鹅放入加入两瓣大蒜和三个辣椒的水中煮至全熟。

[lɪft] [frʌm; frəm][ðə; ði]['wɔːtər] , [draɪ] ,
Lift **from** **the** **water** **,** **dry** **,**
举起 从 这 水 , 干燥 ,

从水中捞出，擦干，

[ænd; ənd][pʊt] [ˌaɪ 'tiː] [ɪ'miːdiətli] [ɪn][ə; eɪ][pæn][ʌv; əv] ['sɪzlɪŋ] - [hɑːt]['beɪkən][fɔːr; fər][ə; eɪ] [fjuː]
and **put** **it** **immediately** **in** **a** **pan** **of** **sizzling** **-** **hot** **bacon** **for** **a** **few**
和 放 它 立即地 在 一个 平底锅 的 炙热 - 热的 熏肉 为了 一个 很少

['mɪnɪts] ,
minutes **,**
分钟 ,

然后立即将其放入热气腾腾的培根锅中煎几分钟。

['tɜːrnɪŋ] [ˌaɪ 'tiː] ['kɑːnstəntli] [soʊ] [ðæt] ['evri] [pɑːrt][ɪz] ['kʌvərd] [wɪð; wɪθ][ðə; ði][hɑːt] [griːs] ;
turning **it** **constantly** **so** **that** **every** **part** **is** **covered** **with** **the** **hot** **grease** **;**
转弯 它 不断地 所以 那 每一个 部分 是 涵盖 和 这 热的 润滑脂 ;

不断转动它，使每个部分都沾满热油脂；

[ˌeɪ diː 'diː][ə; eɪ][hæf] - [paʊnd] [ʌv; əv] ['kɔːrsli] [kʌt] ['ɑːlɪvz] [tuː; tə][ðə; ði]['greɪvi] [bɪ'fɔːr] ['sɜːrvɪŋ] .
add **a** **half** **-** **pound** **of** **coarsely** **cut** **olives** **to** **the** **gravy** **before** **serving** **.**
添加 一个 一半 - 磅 的 粗略地 切 橄榄 到 这 肉汁 前 服务 .

上菜前，在肉汁中加入半磅粗切橄榄。

['meksɪkən] ['tɜːrki]
MEXICAN **TURKEY**
墨西哥人 火鸡

墨西哥土耳其

[soʊk] [ˌfɪf'tiːn] ['tʃaɪlz, 'tʃɪliːz] [ɑntʃoʊz] [ɔːr][ðə; ði] [brɔːd] [draɪd] ['pepərz] , [wɪ'ðaʊt] ['roʊstɪŋ] , [ɪn][ə; eɪ][paɪnt]
Soak **fifteen** **chiles** **anchos** **or** **the** **broad** **dried** **peppers** **,** **without** **roasting** **,** **in** **a** **pint**
浸泡 十五 辣椒 安乔斯 或者 这 广阔 干燥 辣椒 , 没有 烘焙 , 在 一个 品脱

[ʌv; əv]['wɔːtər] ;
of **water** **;**
的 水 ;

将十五个安乔辣椒或宽干辣椒（无需烘烤）浸泡在一品脱水中；

[ðen] [greɪnd][wɪð; wɪθ] [tuː] ['ʌnjənz] [ænd; ənd]
then **grind** **with** **two** **onions** **and**
然后 研磨 和 二 洋葱 和

然后与两个洋葱一起研磨。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[**Pg** **25** **]**
[页 -]

[第25页]

[ðə; ði] [bɔɪld] ['dʒɪbləts][ʌv; əv][ðə; ði] [faʊl] ; [fraɪ][ɔːl][ɪn][ɔɪl] ,
the **boiled** **giblets** **of** **the** **fowl** **;** **fry** **all** **in** **oil** **,**
这 煮沸 鸡杂 的 这 鸡 ; 炒 全部 在 油 ,

将家禽的内脏煮熟，然后用油全部煎炸。

['ædɪŋ] [ə; eɪ][lɑːrdʒ] [pɪntʃ] [ʌv; əv][ə'regənoʊ] ([waɪld]['mɑːrdʒərəm]) , [sɔːlt][ænd; ənd][ə; eɪ]['lɪt(ə)l] ['vɪnɪgər] .
adding **a** **large** **pinch** **of** **oregano** **(** **wild** **marjoram** **)** **,** **salt** **and** **a** **little** **vinegar** **.**
添加 一个 大的 捏 的 牛至 (荒野 马郁兰) , 盐 和 一个 小的 醋 .

加入一大撮牛至（野生马郁兰）、盐和少许醋。

[stʌf] [ðə; ði] ['tɜːrki] [wɪð; wɪθ] [hoʊl] ['ʌnjənz] [ænd; ənd] [bɔɪl] [ʌn'tɪl] [ə'baʊt] [hæf] [kʊkt] .

Stuff	**the**	**turkey**	**with**	**whole**	**onions**	**and**	**boil**	**until**	**about**	**half**	**cooked**	**.**
东西	这	火鸡	和	所有的	洋葱	和	熬	直到	关于	一半	煮熟	.

将整颗洋葱塞入火鸡肚里，煮至半熟。

[rɪ'muːv] , [waɪp] [draɪ] [ænd; ənd] [pʊt] [ɪn] [ə; eɪ] [pæn] [tuː; tə] [roʊst] .

Remove	**,**	**wipe**	**dry**	**and**	**put**	**in**	**a**	**pan**	**to**	**roast**	**.**
消除	,	擦拭	干燥	和	放	在	一个	平底锅	到	烤	.

取出，擦干，放入烤盘中烤制。

[ˌeɪ diː 'diː] [ðə; ði] ['lɪkər] [ɪn] [wɪtʃ] [ˌaɪ 'tiː] [wʌz; wəz] [bɔɪld] [tuː; tə] ['tʃɪli] [sɔːs] [ænd; ənd] [pɔːr] [hæf] [ʌv; əv]

Add	**the**	**liquor**	**in**	**which**	**it**	**was**	**boiled**	**to**	**chile**	**sauce**	**and**	**pour**	**half**	**of**
添加	这	酒	在	哪个	它	曾是	煮沸	到	智利	酱	和	倒	一半	的

[ˌaɪ 'tiː] ['oʊvər] [ðə; ði] ['tɜːrki] .

it	**over**	**the**	**turkey**	**.**
它	超过	这	火鸡	.

将煮火鸡的汤汁加入辣椒酱中，然后将一半淋在火鸡上。

['æftər] [ˌaɪ 'tiː] [hæz; həz] ['roʊstɪd] [fɔːr; fər] [hæf] [æn; ən] ['aʊər] , [tɜːrn] ,

After	**it**	**has**	**roasted**	**for**	**half**	**an**	**hour**	**,**	**turn**	**,**
后	它	有	烤	为了	一半	一个	小时	,	转动	,

烤了半小时后，翻面。

[ænd; ənd] [pɔːr] ['oʊvər] [ˌaɪ 'tiː] [ðə; ði] [rɪ'meɪnɪŋ] [sɔːs] [ænd; ənd] [kʊk] [ʌn'tɪl] ['tendər] ,

and	**pour**	**over**	**it**	**the**	**remaining**	**sauce**	**and**	**cook**	**until**	**tender**	**,**
和	倒	超过	它	这	其余的	酱	和	厨师	直到	投标	,

将剩余的酱汁浇在上面，煮至软烂即可。

['beɪstɪŋ] ['ɔːf(ə)n] [wɪð; wɪθ] [ðə; ði] [sɔːs] [ɪn] [ðə; ði] [pæn] .

basting	**often**	**with**	**the**	**sauce**	**in**	**the**	**pan**	**.**
涂抹	经常	和	这	酱	在	这	平底锅	.

经常用锅里的酱汁浇淋。

[moʊl] [diː] -

MOLE	**DE**	**GUAJOLOTE**
痣	德语	-

瓜霍洛特鼹鼠

[bɔɪl] [ə; eɪ] ['tɜːrki] , [seɪv] [ðə; ði] [brɔːθ] , [ænd; ənd] [kʌt] ['ɪntuː] ['piːsɪz] [æz; əz] [fɔːr; fər] ['sɜːrvɪŋ] .

Boil	**a**	**turkey**	**,**	**save**	**the**	**broth**	**,**	**and**	**cut**	**into**	**pieces**	**as**	**for**	**serving**	**.**
熬	一个	火鸡	,	节省	这	肉汤	,	和	切	进入	件	作为	为了	服务	.

将火鸡煮熟，保留肉汤，切成块即可食用。

[rɪ'muːv] [ɔːl] [ðə; ði] [siːdz] [ænd; ənd] [veɪnz] [frʌm; frəm] [ə; eɪ] [paʊnd] [ʌv; əv] [draɪ] ['tʃɪli] ['pepərz] ,

Remove	**all**	**the**	**seeds**	**and**	**veins**	**from**	**a**	**pound**	**of**	**dry**	**chile**	**peppers**	**,**
消除	全部	这	种子	和	静脉	从	一个	磅	的	干燥	智利	辣椒	,

去除一磅干辣椒的所有籽和筋。

[ə; eɪ] [paʊnd] [ʌv; əv] [brɔːd] ['tʃaɪlz, 'tʃɪliːz] [ænd; ənd] [wʌn] [ʌv; əv] [blæk] ['tʃaɪlz, 'tʃɪliːz] .

a	**pound**	**of**	**broad**	**chiles**	**and**	**one**	**of**	**black**	**chiles**	**.**
一个	磅	的	广阔	辣椒	和	一	的	黑色的	辣椒	.

一磅宽辣椒和一磅黑辣椒。

[θroʊ] [ə'weɪ] [ðə; ði] [veɪnz] [bʌt; bət] [fraɪ] [ðə; ði] [siːdz] [wɪð; wɪθ] ['piːnʌts] , ['ɑːməndz] , ['wɔːlnʌts] , [ə; eɪ]

Throw	**away**	**the**	**veins**	**but**	**fry**	**the**	**seeds**	**with**	**peanuts**	**,**	**almonds**	**,**	**walnuts**	**,**	**a**
扔	离开	这	静脉	但	炒	这	种子	和	花生	,	杏仁	,	核桃	,	一个

[piːs] [ʌv; əv] ['sɪnəmən] ,

piece	**of**	**cinnamon**	**,**
片	的	肉桂	,

去掉籽粒中的筋络，将籽粒与花生、杏仁、核桃和一小块肉桂一起炒制。

[ə; eɪ] [pɪntʃ] [ʌv; əv][kə'miːnoʊ] [siːd] [ænd; ənd][ə; eɪ] [piːs] [ʌv; əv] ['tʃɔːklət] [ðə; ðɪ][saɪz][ʌv; əv][ə; eɪ]['wɔːlnʌt]

a	pinch	of	comino	seed	and	a	piece	of	chocolate	the	size	of	a	walnut
一个	捏	的	早餐	种子	和	一个	片	的	巧克力	这	尺寸	的	一个	核桃

.

:

.

一小撮科米诺籽和一块核桃大小的巧克力。

[fraɪ][ðə; ðɪ] ['pepərz] [ʌn'tɪl] [braʊn] [ænd; ənd] [ðen] [graɪnd][wɪð; wɪθ][ðə; ðɪ] [siːdz] [tuː; tə][ə; eɪ] [smuːð] [peɪst] ;

Fry	the	peppers	until	brown	and	then	grind	with	the	seeds	to	a	smooth	paste	;
炒	这	辣椒	直到	棕色的	和	然后	研磨	和	这	种子	到	一个	光滑的	粘贴	;

将辣椒煎至褐色，然后连籽一起研磨成光滑的糊状；

[fraɪ][ɔːl] [tə'geðər] [ə'gen] , [ðen] [mɪks][wɪð; wɪθ][ðə; ðɪ] ['tɜːrki] [brɔːθ] .

fry	all	together	again	,	then	mix	with	the	turkey	broth	.
炒	全部	一起	再次	,	然后	混合	和	这	火鸡	肉汤	.

将所有食材一起翻炒，然后与火鸡汤混合。

[pʊt][ðə; ðɪ] ['piːsɪz] [ʌv; əv] ['tɜːrki] [ɪn][ə; eɪ] [diːp] [pæn][wɪð; wɪθ][ə; eɪ] [smɔːl] [piːs] [ʌv; əv] [liːn] [pɔːrk] ,

Put	the	pieces	of	turkey	in	a	deep	pan	with	a	small	piece	of	lean	pork	,
放	这	件	的	火鸡	在	一个	深的	平底锅	和	一个	小的	片	的	倾斜	猪肉	,

将火鸡肉块和一小块瘦猪肉放入深锅中，

[pɔːr] [ðə; ðɪ]

pour	the
倒	这

倒入

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	26	]
[	页	-	]

[第26页]

['dresɪŋ] ['oʊvər][ænd; ənd] [beɪk] [æn; ən]['aʊər] .

dressing	over	and	bake	an	hour	.
敷料	超过	和	烤	一个	小时	.

淋上酱汁，烤一个小时。

[wen] [dɪʃt] [fɔːr; fər] ['sɜːrvɪŋ] ['sprɪŋk(ə)l] - [siːdz] ['oʊvər][ðə; ðɪ][tɑːp] .

When	dished	for	serving	sprinkle	anjonjoli	seeds	over	the	top	.
什么时候	盘	为了	服务	撒	-	种子	超过	这	顶部	.

盛盘上桌时，在上面撒上安琼乔利籽。

['pɑːloʊ] [gɪ'sɑːdoʊ]

POLLO	GUISADO
鸡肉	炖菜

炖鸡

[stiːm] [tuː] ['tendər] [sprɪŋ] ['tʃɪkɪnz] [fɔːr; fər] ['twenti] ['mɪnɪts] [ænd; ənd] [ðen] [kʌt]['ɪntuː] ['piːsɪz] [æz; əz][fɔːr; fər] ['frɪkəsiː] .

Steam	two	tender	spring	chickens	for	twenty	minutes	and	then	cut	into	pieces	as	for	fricassee	.
蒸汽	二	投标	春天	鸡	为了	二十	分钟	和	然后	切	进入	件	作为	为了	炖菜	.

将两只嫩春鸡蒸20分钟，然后切成块，做成炖鸡。

[streɪn] [ə; eɪ][kæn; kən][ʌv; əv][tə'meɪtoʊz][ænd; ənd][mɪks][wɪð; wɪθ][ə; eɪ][kæn; kən][ʌv; əv][kɔːrn][ænd; ənd]

Strain	**a**	**can**	**of**	**tomatoes**	**and**	**mix**	**with**	**a**	**can**	**of**	**corn**	**and**
拉紧	一个	能	的	西红柿	和	混合	和	一个	能	的	玉米	和

[ˌeɪ diː 'diː][ə; eɪ] ['pepər] [tʃɑːpt] [faɪn][ænd; ənd][ə; eɪ]['lɪt(ə)l] ['pɑːrsli] .

add	**a**	**pepper**	**chopped**	**fine**	**and**	**a**	**little**	**parsley**	**.**
添加	一个	胡椒	切碎	美好的	和	一个	小的	香菜	.

将一罐番茄沥干水分，与一罐玉米混合，加入切碎的辣椒和少许欧芹。

['siːz(ə)n][wɪð; wɪθ][pə'priːkə] , [sɔːlt] , [kaɪ'en] , ['seləri] - [sɔːlt][ænd; ənd] [blæk] ['pepər] .

Season	**with**	**paprika**	**,**	**salt**	**,**	**cayenne**	**,**	**celery**	**-**	**salt**	**and**	**black**	**pepper**	**.**
季节	和	辣椒	,	盐	,	辣椒	,	芹菜	-	盐	和	黑色的	胡椒	.

用辣椒粉、盐、辣椒粉、芹菜盐和黑胡椒调味。

[pʊt][ðə; ðɪ] ['piːsɪz] [ʌv; əv] ['tʃɪkɪn] [ɪn] [ðɪs] [ænd; ənd] ['θɪkən] [wɪð; wɪθ] ['krækər] - [krʌmz] .

Put	**the**	**pieces**	**of**	**chicken**	**in**	**this**	**and**	**thicken**	**with**	**cracker**	**-**	**crumbs**	**.**
放	这	件	的	鸡	在	这	和	加厚	和	饼干	-	面包屑	.

把鸡块放进去，用饼干碎勾芡。

[tɜːrn]['ɪntuː][æn; ən] ['ɜːrθn] ['beɪkɪŋ] - [dɪʃ] ,

Turn	**into**	**an**	**earthen**	**baking**	**-**	**dish**	**,**
转动	进入	一个	土	烘烤	-	盘子	,

把它变成一个陶土烤盘，

[pʊt][bɪg] [lʌmps] [ʌv; əv] ['bʌtər] ['oʊvər][ðə; ði][tɑːp][ænd; ənd] [beɪk] [fɔːr; fər][hæf][æn; ən]['aʊər] .

put	**big**	**lumps**	**of**	**butter**	**over**	**the**	**top**	**and**	**bake**	**for**	**half**	**an**	**hour**	**.**
放	大的	肿块	的	黄油	超过	这	顶部	和	烤	为了	一半	一个	小时	.

在表面放上大块黄油，烘烤半小时。

-

POLLUELO

-

波卢埃洛

[ɪn] [ɛstoʊfɑːdoʊ]

EN	**ESTOFADO**
EN	炖菜

EN ESTOFADO

['kwɔːrtər][ə; eɪ] [jʌŋ] ['tʃɪkɪn] [ænd; ənd][fraɪ][ɪn] ['plenti] [ʌv; əv]['ɑːlɪv] - [ɔɪl][wɪð; wɪθ][hæf][ə; eɪ]['kʌpfʊl]

Quarter	**a**	**young**	**chicken**	**and**	**fry**	**in**	**plenty**	**of**	**olive**	**-**	**oil**	**with**	**half**	**a**	**cupful**
四分之一	一个	年轻的	鸡	和	炒	在	很多	的	橄榄	-	油	和	一半	一个	一杯

[ʌv; əv] ['faɪnli] [tʃɑːpt] ['ʌnjən] [ænd; ənd] [daɪst] [rɔː] [pə'teɪtoʊ] [mɪkst] .

of	**finely**	**chopped**	**onion**	**and**	**diced**	**raw**	**potato**	**mixed**	**.**
的	精细地	切碎	洋葱	和	切丁	生的	土豆	混合	.

将一只小鸡切成四块，用大量的橄榄油煎炸，加入半杯切碎的洋葱和切丁的生土豆混合。

[let] [ðɪs] [ɔːl][fraɪ][ʌn'tɪl][ðə; ði] [faʊl] [ɪz] [waɪt] ;

Let	**this**	**all**	**fry**	**until**	**the**	**fowl**	**is**	**white**	**;**
让	这	全部	炒	直到	这	鸡	是	白色的	;

将所有食材煎至鸡肉变白；

[ˌeɪ diː 'diː][ə; eɪ]['lɪt(ə)l][faɪn] ['pɑːrsli] [ænd; ənd] [tʃɑːpt] [griːn] ['pepər] [ænd; ənd][ə; eɪ]['lɪt(ə)l][hɑːt]['wɔːtər] .

add	**a**	**little**	**fine**	**parsley**	**and**	**chopped**	**green**	**pepper**	**and**	**a**	**little**	**hot**	**water**	**.**
添加	一个	小的	美好的	香菜	和	切碎	绿色的	胡椒	和	一个	小的	热的	水	.

加入少许欧芹碎、切碎的青椒和少许热水。

['siːz(ə)n][wɪð; wɪθ][sɔːlt][ænd; ənd] ['pepər] [ænd; ənd] ['sɪmər] ['oʊvər][ə; eɪ] [sloʊ] ['faɪər][ʌn'tɪl] ['θɜːrəli]

Season	**with**	**salt**	**and**	**pepper**	**and**	**simmer**	**over**	**a**	**slow**	**fire**	**until**	**thoroughly**
季节	和	盐	和	胡椒	和	煨	超过	一个	慢的	火	直到	彻底

[kʊkt] .

cooked	**.**
煮熟	.

用盐和胡椒粉调味，用小火慢炖至完全煮熟。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[Pg 27]
[页 -]

[第27页]

['vedʒtəb(ə)lz]
VEGETABLES
蔬菜

蔬菜

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[Pg 29]
[页 -]

[第29页]

[ə'rɔːz] [ɪn] [el] ['hɔːrnoʊ]
ARROZ EN EL HORNO
米饭 EN EL 霍诺

烤炉里的米饭

[teɪk] [ə; eɪ][paɪnt][ʌv; əv]['eni] ['veri] [strɔːŋ] ['vedʒtəb(ə)l] [stɑːk] [ænd; ənd][mɪks][wɪð; wɪθ][ˌaɪ 'tiː] [fɔːr]
Take a pint of any very strong vegetable stock and mix with it four
拿 一个 品脱 的 任何 非常 强的 蔬菜 库存 和 混合 和 它 四
['teɪbl,spuːnfʊl] [ʌv; əv][bɪg] [hoʊl] [raɪs] ;
tablespoonfuls of big whole rice ;
汤匙 的 大的 所有的 米 ;

取一品脱浓稠的蔬菜高汤，加入四汤匙大粒糙米；

[ˌeɪ diː 'diː][ə; eɪ] ['teblspʊnˌfʊl] [ʌv; əv] [tʃɑːpt] [griːn] ['pepər] , [ə; eɪ] [piːld] [tə'meɪtoʊ] , [æn; ən] ['ʌnjən]
add a tablespoonful of chopped green pepper , a peeled tomato , an onion
添加 一个 一汤匙 的 切碎 绿色的 胡椒 , 一个 去皮 番茄 , 一个 洋葱
['faɪnli] ['ʃrɛdəd, 'ʃrɛdɪd] ,
finely shredded ,
精细地 碎 ,

加入一汤匙切碎的青椒、一个去皮的西红柿、一个切碎的洋葱，

[ə; eɪ][bɪg] [lʌmp] [ʌv; əv] ['bʌtər] , [sɔːlt][ænd; ənd][pə'priːkə] .
a big lump of butter , salt and paprika .
一个 大的 块 的 黄油 , 盐 和 辣椒 .

一大块黄油、盐和辣椒粉。

[pʊt] [ɔːl][ɪn][ə; eɪ] [smɔːl] [stoʊn] [dʒɑːr] ,
Put all in a small stone jar ,
放 全部 在 一个 小的 石头 罐 ,

把所有东西都放进一个小石罐里。

['kʌvər][wɪð; wɪθ][ə; eɪ] [luːs] [lɪd][ænd; ənd] [beɪk] [ɪn][ə; eɪ] [sloʊ] ['ʌv(ə)n][fɔːr; fər] [tuː] ['aʊərz] , [wɪ'ðaʊt]
cover with a loose lid and bake in a slow oven for two hours , without
覆盖 和 一个 松动的 盖 和 烤 在 一个 慢的 烤箱 为了 二 小时 , 没有
['stɜːrɪŋ] .
stirring .
搅拌 .

盖上盖子（不要盖紧），放入低温烤箱烘烤两个小时，期间不要搅拌。

[biːnz] ['meksɪkən]
BEANS MEXICAN
豆子 墨西哥人

墨西哥豆

[soʊk] [tuː] ['kʌpˌfʊlz][ʌv; əv][pɪŋk] [biːnz] [ɪn][sɪks][ʌv; əv]['wɔːtər] [ˌoʊvər'naɪt] ;
Soak two cupfuls of pink beans in six of water overnight ;
浸泡 二 杯 的 粉色的 豆子 在 六 的 水 过夜 ;

将两杯粉红豆浸泡在六杯水中过夜；

[ɪn][ðə; ði] ['mɔːrnɪŋ] [ˌeɪ diː 'diːɪ][ə; eɪ][smɔːl] ['ʌnjən][ænd; ənd][bɔɪl]['dʒentli][ʌn'tɪl][sɔːft] ;

in	the	morning	add	a	small	onion	and	boil	gently	until	soft	;
在	这	早晨	添加	一个	小的	洋葱	和	熬	轻轻地	直到	柔软的	;

早上加入一个小洋葱，小火煮至软烂；

[teɪk] [aʊt][ðə; ði]['ʌnjən][ænd; ənd][set][ðə; ði] [biːnz] [tuː; tə][dreɪn] .

take	out	the	onion	and	set	the	beans	to	drain	.
拿	出去	这	洋葱	和	放	这	豆子	到	流走	.

取出洋葱，将豆子沥干水分。

[pʊt][ə; eɪ][lɑːrdʒ] ['teblspʊnˌfʊl] [ʌv; əv] [freʃ] [lɑːrd][ɪn][ə; eɪ] ['skɪlɪt] [ænd; ənd] [wen] ['sɪzlɪŋ] - [hɑːt]

Put	a	large	tablespoonful	of	fresh	lard	in	a	skillet	and	when	sizzling	-	hot
放	一个	大的	一汤匙	的	新鲜的	猪油	在	一个	煎锅	和	什么时候	炙热	-	热的

[ˌeɪ diː 'diː][ðə; ði] [dreɪnd] [biːnz] .

add	the	drained	beans	.
添加	这	排水	豆子	.

在煎锅里放入一大勺新鲜猪油，油热后加入沥干水分的豆子。

[mɪks] [biːnz] [ænd; ənd][lɑːrd] ['θɜːrəli] [ʌn'tɪl] [iːtʃ] [biːn] [siːmz] [tuː; tə][hæv; həv][ə; eɪ] ['koʊtɪŋ] [ʌv; əv]

Mix	beans	and	lard	thoroughly	until	each	bean	seems	to	have	a	coating	of
混合	豆子	和	猪油	彻底	直到	每个	豆	似乎	到	有	一个	涂层	的

[ðə; ði][fæt][ænd; ənd] [bɪ'gɪnz] [tuː; tə][bɜːrst] .

the	fat	and	begins	to	burst	.
这	胖的	和	开始	到	爆裂	.

将豆子和猪油充分混合，直到每颗豆子都裹上一层油脂并开始爆裂。

[ˌeɪ diː 'diː][ə; eɪ]['kʌpfʊl][ʌv; əv][ðə; ði]['lɪkwɪd][ɪn] [wɪtʃ] [ðə; ði] [biːnz] [wɜːr; wər] [bɔɪld] [ænd; ənd]['dʒentli]

Add	a	cupful	of	the	liquid	in	which	the	beans	were	boiled	and	gently
添加	一个	一杯	的	这	液体	在	哪个	这	豆子	是	煮沸	和	轻轻地

[krʌʃ] [ə; eɪ] [fjuː] [ʌv; əv][ðə; ði] [biːnz] [wɪð; wɪθ][ðə; ði] [spuːn] [tuː; tə] ['θɪkən] [ðə; ði]['greɪvi] .

crush	a	few	of	the	beans	with	the	spoon	to	thicken	the	gravy	.
压碎	一个	很少	的	这	豆子	和	这	勺子	到	加厚	这	肉汁	.

加入一杯煮豆子的水，用勺子轻轻压碎几颗豆子，使肉汁变稠。

[ˌeɪ diː 'diː][ðə; ði] [rɪ'meɪndər] [ʌv; əv][ðə; ði] [biːn] ['lɪkər] [ænd; ənd][ə; eɪ] [tʃɑːpt] ['tʃɪli] ['pepər] [ænd; ənd]

Add	the	remainder	of	the	bean	liquor	and	a	chopped	chile	pepper	and
添加	这	余	的	这	豆	酒	和	一个	切碎	智利	胡椒	和

['sɪmər] [ʌn'tɪl][ðə; ði] [biːnz] [ɑːr; ər][kwaɪt][draɪ] .

simmer	until	the	beans	are	quite	dry	.
煨	直到	这	豆子	是	相当	干燥	.

加入剩余的豆汤和切碎的辣椒，小火慢炖至豆子完全变干。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	30	]
[	页	-	]

[第30页]

['tʃɪli] ['reɪnəz]

CHILE	REINAS
智利	女王

智利女王

[kʌt] ['tʃɪli] ['pepərz] ['leŋkθwaɪz; 'leŋθwaɪz] [daʊn] [ðə; ði][saɪdz] , [rɪ'muːv] [ðə; ði] [siːdz] [ænd; ənd] ['kerfəli]

Cut	chile	peppers	lengthwise	down	the	sides	,	remove	the	seeds	and	carefully
切	智利	辣椒	纵向	向下	这	侧面	,	消除	这	种子	和	小心

[roʊst][ɪn][hɑːt] ['æʃɪz] ,

roast	in	hot	ashes	,
烤	在	热的	灰烬	,

将辣椒纵向切开，去除辣椒籽，然后在热灰中小心烘烤。

['æftər] [wɪtʃ] [ðə; ði] ['aʊtər] [skɪn] [kæn; kən] ['iːzəli] [biː; bi] [waɪpt] [ɔːf] .

after	**which**	**the**	**outer**	**skin**	**can**	**easily**	**be**	**wiped**	**off**	**.**
后	哪个	这	外	皮肤	能	容易地	是	擦拭	离开	.

之后，外皮很容易就能擦掉。

[greɪt] [draɪ] [tʃiːz] [ænd; ənd] [stʌf] [ðə; ði] ['pepərz] [fʊl] [ʌv; əv] [ðɪs] [ænd; ənd] [pres] [ðə; ði] [tuː] [saɪdz]

Grate	**dry**	**cheese**	**and**	**stuff**	**the**	**peppers**	**full**	**of**	**this**	**and**	**press**	**the**	**two**	**sides**
格特	干燥	奶酪	和	东西	这	辣椒	满的	的	这	和	按	这	二	侧面

[tə'geðər] [ænd; ənd] ['fæsn] .

together	**and**	**fasten**	**.**
一起	和	系	.

将干奶酪磨碎，填入辣椒中，然后将两边捏合在一起并固定好。

[ə'kɔːrdɪŋ] [tuː; tə][ðə; ði] ['nʌmbər] [ʌv; əv] ['pepərz] ['biːɪŋ] [prɪ'perd] , [teɪk] [ɪ'nʌf] [egz] [fɔːr; fər][ə; eɪ]

According	**to**	**the**	**number**	**of**	**peppers**	**being**	**prepared**	**,**	**take**	**enough**	**eggs**	**for**	**a**
根据	到	这	数字	的	辣椒	存在	准备	,	拿	足够的	鸡蛋	为了	一个

['lɪbərəl] ['dresɪŋ] ;

liberal	**dressing**	**;**
自由主义	敷料	;

根据准备的辣椒数量，准备足够的鸡蛋，以便充分拌匀；

[biːt] [ðə; ði] [waɪts] [ænd; ənd] [joʊk] ['seprətli] [tuː; tə][ə; eɪ] [laɪt] [frɔːθ] [ænd; ənd] [ðen] [mɪks][ðem; ðəm]

beat	**the**	**whites**	**and**	**yolks**	**separately**	**to**	**a**	**light**	**froth**	**and**	**then**	**mix**	**them**
打	这	白人	和	蛋黄	分别地	到	一个	光	泡沫	和	然后	混合	他们

.

:

.

将蛋白和蛋黄分别打发至起泡，然后混合在一起。

[hæv; həv] ['redi] [ə; eɪ] ['fraɪɪŋ] - [pæn][wɪð; wɪθ] [sə'fɪʃ(ə)nt] ['bɔɪlɪŋ] [lɑːrd][tuː; tə]['kʌvər][ðə; ði] ['pepərz] .

Have	**ready**	**a**	**frying**	**-**	**pan**	**with**	**sufficient**	**boiling**	**lard**	**to**	**cover**	**the**	**peppers**	**.**
有	准备好	一个	煎炸	-	平底锅	和	充足的	沸腾	猪油	到	覆盖	这	辣椒	.

准备一个煎锅，倒入足够的沸腾猪油，足以没过辣椒。

[dɪp] [iːtʃ] [pɑːd]['ɪntuː][ðə; ði] ['frɔːθi] [eg] [fɔːr; fər][ə; eɪ]['moʊmənt] , [ðen] [drɑːp]['ɪntuː][ðə; ði] ['bɔɪlɪŋ] [lɑːrd]

Dip	**each**	**pod**	**into**	**the**	**frothy**	**egg**	**for**	**a**	**moment**	**,**	**then**	**drop**	**into**	**the**	**boiling**	**lard**
蘸	每个	荚	进入	这	泡沫状的	蛋	为了	一个	片刻	,	然后	降低	进入	这	沸腾	猪油

,

,

,

将每个豆荚浸入泡沫蛋液中片刻，然后放入沸腾的猪油中。

['pɔːrɪŋ] ['oʊvər] [iːtʃ] [mɔːr] [ʌv; əv][ðə; ði] [eg] [waɪl] [ðə; ði] ['fraɪɪŋ] ['pepərz] [ɑːr; ər] [tɜːrnd] .

pouring	**over**	**each**	**more**	**of**	**the**	**egg**	**while**	**the**	**frying**	**peppers**	**are**	**turned**	**.**
浇注	超过	每个	更多的	的	这	蛋	尽管	这	煎炸	辣椒	是	转向	.

在煎辣椒翻面的同时，将更多的蛋液浇在每个辣椒上。

[sɜːrv] [wɪð; wɪθ][ə; eɪ] ['tʃɪli] [sɔːs] [tuː; tə] [wɪtʃ] [hæz; həz] [bɪn] ['ædɪd] [ə; eɪ] [fjuː] [tʃɑːpt] [griːn]

Serve	**with**	**a**	**chile**	**sauce**	**to**	**which**	**has**	**been**	**added**	**a**	**few**	**chopped**	**green**
服务	和	一个	智利	酱	到	哪个	有	到过	额外	一个	很少	切碎	绿色的

['wɔːlnʌt] [miːts] .

walnut	**meats**	**.**
核桃	肉类	.

佐以辣椒酱，辣椒酱中加入了少许切碎的青核桃仁。

-

CIDRACAYOTE

-

西德拉卡约特

[teɪk] [jʌŋ] ['sʌmər] [skwɑːʃ] , [wɑːʃ] [ænd; ənd] [rɪ'muːv] [stem] [ænd; ənd] ['flaʊər] [ænd; ənd] [kʌt] ['ɪntuː]
Take young summer squash , wash and remove stem and flower and cut into
拿 年轻的 夏天 壁球 , 洗 和 消除 干 和 花 和 切 进入
[daɪs] .
dice .
骰子 .

取嫩夏南瓜，洗净去蒂去花，切成丁。

[pʊt] [ɪn] [ə; eɪ] [stuː] - [pæn] [ə; eɪ] ['teblspʊn,fʊl] [ʌv; əv] [pjʊr] [lɑːrd] [ænd; ənd] [wen] [hɑːt] [ˌeɪ diː 'diː] [ə; eɪ]
Put in a stew - pan a tablespoonful of pure lard and when hot add a
放 在 一个 炖 - 平底锅 一个 一汤匙 的 纯的 猪油 和 什么时候 热的 添加 一个
[hæf] - ['tispʊn,fʊl] [ʌv; əv] ['faɪnli] [mɪnst] ['ʌnjən] ;
half - teaspoonful of finely minced onion ;
一半 - 一茶匙 的 精细地 剁碎 洋葱 ;

在炖锅中放入一汤匙纯猪油，加热后加入半茶匙切碎的洋葱；

[stɜːr] [ə'baʊt] [ænd; ənd] [ðen] [pʊt] [ɪn] [ðə; ði] [skwɑːʃ] , [sɔːlt] [ænd; ənd] [blæk] ['pepər] .
stir about and then put in the squash , salt and black pepper .
搅拌 关于 和 然后 放 在 这 壁球 , 盐 和 黑色的 胡椒 .

搅拌均匀，然后放入南瓜、盐和黑胡椒。

[fraɪ]
Fry
炒

炒

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[Pg 31]
[页 -]

[第31页]

[fɔːr; fər] [ten] ['mɪnɪts] , ['stɜːrɪŋ] ['ɔːf(ə)n] , [ðen] [ˌeɪ diː 'diː] ['tendər] [swiːt] [kɔːrn] [freʃ] [frʌm; frəm] [ðə; ði]
for ten minutes , stirring often , then add tender sweet corn fresh from the
为了 十 分钟 , 搅拌 经常 , 然后 添加 投标 甜的 玉米 新鲜的 从 这
[kɑːb] ,
cob ,
玉米 ,

翻炒十分钟，期间要经常搅拌，然后加入新鲜采摘的嫩甜玉米粒。

[ɪn] [prə'pɔːrʃ(ə)n] [ʌv; əv] [ə; eɪ] [hæf] - ['kʌpfʊl] [ʌv; əv] [kɔːrn] [tuː; tə] [ə; eɪ] [fʊl] [paɪnt] [ʌv; əv] [skwɑːʃ] .
in proportion of a half - cupful of corn to a full pint of squash .
在 部分 的 一个 一半 - 一杯 的 玉米 到 一个 满的 品脱 的 壁球 .

玉米粒与南瓜的比例为半杯玉米粒兑一品脱南瓜。

[kʊk] [ʌn'tɪl] [sə'fɪʃntli] [sɔːft] [tuː; tə] [mæʃ] .
Cook until sufficiently soft to mash .
厨师 直到 足够 柔软的 到 捣碎 .

煮至软烂到可以捣成泥状。

- [kɑːn] ['viːnoʊ]
EJOTES CON VINO
- 康 葡萄酒

葡萄酒

[kʊk] [strɪŋ] - [biːnz] [ʌn'tɪl] ['tendər] [ɪn] ['bɔɪlɪŋ] ['sɔːltɪd] ['wɔːtər] .
Cook string - beans until tender in boiling salted water .
厨师 细绳 - 豆子 直到 投标 在 沸腾 咸的 水 .

将四季豆放入沸腾的盐水中煮至软烂。

[fraɪ] [ə; eɪ] ['lɪt(ə)l] [tʃɑːpt] ['ʌnjən] [ænd; ənd] [griːn] ['pepər] [ɪn] [ɔɪl] [ʌn'tɪl] [braʊn] ;
Fry a little chopped onion and green pepper in oil until brown ;
炒 一个 小的 切碎 洋葱 和 绿色的 胡椒 在 油 直到 棕色的 ;

将少许切碎的洋葱和青椒用油炒至褐色；

[ˌeɪ diː ˈdiː][ðə; ði] [biːnz] [ænd; ənd][sʌm; səm] [waɪt] [waɪn][wɪð; wɪθ][ə; eɪ] ['siːzənɪŋ] [ʌv; əv][sɔːlt][ænd; ənd]

add	the	beans	and	some	white	wine	with	a	seasoning	of	salt	and
添加	这	豆子	和	一些	白色的	葡萄酒	和	一个	调料	的	盐	和

['pepər] .

pepper	.
胡椒	.

加入豆子和一些白葡萄酒，并用盐和胡椒调味。

[ɛˈstiˌloʊ] ['sɛkoʊ]

ESTILO	SECO
风格	东南亚经济委员会

ESTILO SECO

[bɔɪl] [ə; eɪ][paɪnt][ʌv; əv][pɪŋk] [biːnz] [ʌnˈtɪl] ['veri] ['tendər][ɪn] ['plenti] [ʌv; əv]['wɔːtər] ,

Boil	a	pint	of	pink	beans	until	very	tender	in	plenty	of	water	,
熬	一个	品脱	的	粉色的	豆子	直到	非常	投标	在	很多	的	水	,

将一品脱粉红豆放入足量的水中煮至非常软烂。

['ædɪŋ] [hɑːt]['wɔːtər][æz; əz][ˌaɪ 'tiː] [bɔɪlz] [əˈweɪ] .

adding	hot	water	as	it	boils	away	.
添加	热的	水	作为	它	沸腾	离开	.

水烧开后，继续加入热水。

[pʊt][ɪn][ə; eɪ] ['fraɪɪŋ] - [pæn][ə; eɪ] ['hiːpɪŋ] ['teblspʊnˌfʊl] [ʌv; əv][lɑːrd][ænd; ənd] ['bʌtər] [mɪkst] ;

Put	in	a	frying	-	pan	a	heaping	tablespoonful	of	lard	and	butter	mixed	;
放	在	一个	煎炸	-	平底锅	一个	堆积	一汤匙	的	猪油	和	黄油	混合	;

在煎锅里放入一大勺猪油和黄油混合物；

[streɪn] [ðə; ði][hɑːt] [biːnz] [frʌm; frəm][ðə; ði][pɑːt][ænd; ənd][pʊt]['ɪntuː][ðə; ði] ['bɔɪlɪŋ] [fæt] ;

strain	the	hot	beans	from	the	pot	and	put	into	the	boiling	fat	;
拉紧	这	热的	豆子	从	这	锅	和	放	进入	这	沸腾	胖的	;

将热豆子从锅中捞出，放入沸腾的油脂中；

[ˌeɪ diː ˈdiː][ə; eɪ] [slaɪst] ['ʌnjən][ænd; ənd] ['siːzənɪŋ] [ʌv; əv][sɔːlt][ænd; ənd] [red] ['pepər] .

add	a	sliced	onion	and	seasoning	of	salt	and	red	pepper	.
添加	一个	切片	洋葱	和	调料	的	盐	和	红色的	胡椒	.

加入切片洋葱，并用盐和红辣椒调味。

[stɜːr] [wel] [ænd; ənd] [əˈlaʊ] [tuː; tə] [braʊn] ['slaɪtli] .

Stir	well	and	allow	to	brown	slightly	.
搅拌	出色地	和	允许	到	棕色的	轻微地	.

搅拌均匀，略微煎至棕色。

[ten] ['mɪnɪts] [bɪˈfɔːr] ['teɪkɪŋ] [frʌm; frəm][ðə; ði] ['fraɪɪŋ] - [pæn][ˌeɪ diː 'diː]['sev(ə)n] ['teɪblˌspuːnfʊl] [ʌv; əv]

Ten	minutes	before	taking	from	the	frying	-	pan	add	seven	tablespoonfuls	of
十	分钟	前	采取	从	这	煎炸	-	平底锅	添加	七	汤匙	的

['greɪtɪd] [əˈmerɪkən] [tʃiːz] .

grated	American	cheese	.
磨碎的	美国人	奶酪	.

从煎锅中取出前十分钟，加入七汤匙磨碎的美式奶酪。

[sɜːrv] [wɪð; wɪθ] [θɪn] ['slaɪsɪz][ʌv; əv][hɑːt] ['bʌtərd] [toʊst][ænd; ənd] [slaɪst] ['kjuːkʌmbərz][wɪð; wɪθ][ɔɪl]

Serve	with	thin	slices	of	hot	buttered	toast	and	sliced	cucumbers	with	oil
服务	和	薄的	切片	的	热的	涂黄油的	吐司	和	切片	黄瓜	和	油

[ænd; ənd] ['vɪnɪgər] .

and	vinegar	.
和	醋	.

配上热乎乎的涂了黄油的薄片吐司和淋上油醋汁的黄瓜片即可食用。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	32	]
[	页	-	]

[ɛn'trɑːdəs]
ENTRADAS
入口

输入

[meɪk] [ə; eɪ] [sɔːs] [ʌv; əv][ə; eɪ]['kwɔːrtər][ʌv; əv][ə; eɪ]['kʌpfʊl][ʌv; əv]['ɑːlɪv] - [ɔɪl][ænd; ənd] [tuː]
Make a sauce of a quarter of a cupful of olive - oil and two
制作 一个 酱 的 一个 四分之一 的 一个 一杯 的 橄榄 - 油 和 二
['teɪbl,spuːnfʊl] [ʌv; əv] ['bʌtər] ['hiːtɪd] [tə'geðər] ;
tablespoonfuls of butter heated together ;
汤匙 的 黄油 加热 一起 ;

将四分之一杯橄榄油和两汤匙黄油一起加热，制成酱汁；

[ɪn] [ðɪs] [fraɪ] [tuː] [griːn] ['ʌnjənz] , [ə; eɪ] [bʌntʃ] [ʌv; əv] ['pɑːrsli] , [ə; eɪ]['lɪt(ə)l] ['seləri] ,
in this fry two green onions , a bunch of parsley , a little celery ,
在 这 炒 二 绿色的 洋葱 , 一个 束 的 香菜 , 一个 小的 芹菜 ,

在这道菜里，放入两根青葱、一把欧芹和少许芹菜翻炒。

[ə; eɪ] [liːk] , [ə; eɪ]['lɪt(ə)l]['gɑːrlɪk] , [ænd; ənd] [griːn] ['pepərz] , [ɔːl] [tʃɑːpt] [faɪn] .
a leek , a little garlic , and green peppers , all chopped fine .
一个 韭葱 , 一个 小的 蒜 , 和 绿色的 辣椒 , 全部 切碎 美好的 .

一根韭菜、少许大蒜和青椒，全部切碎。

['siːz(ə)n] [wɪð; wɪθ][sɔːlt][ænd; ənd][ə; eɪ] ['teblspʊn,fʊl] [ʌv; əv][ðə; ði] ['spænɪʃ] ['sɔːsɪdʒ] .
Season with salt and a tablespoonful of the Spanish sausage .
季节 和 盐 和 一个 一汤匙 的 这 西班牙语 香肠 .

用盐和一汤匙西班牙香肠调味。

['æftər][ɔːl][ɪz] [wel] [kʊkt] [daʊn] , [ˌeɪ diː 'diː][ə; eɪ][hæf] - ['kʌpfʊl][ʌv; əv] [gʊd] [stɑːk] .
After all is well cooked down , add a half - cupful of good stock .
后 全部 是 出色地 煮熟 向下 , 添加 一个 一半 - 一杯 的 好的 库存 .

等所有食材都煮熟后，加入半杯优质高汤。

[bɔɪl] [sʌm; səm][ˌmækə'roʊni][ʌn'tɪl] ['tendər][ænd; ənd] [ðen] [plʌndʒ] [ɪn][koʊld]['wɔːtər][tuː; tə] [blæntʃ] .
Boil some macaroni until tender and then plunge in cold water to blanch .
熬 一些 通心粉 直到 投标 和 然后 暴跌 在 寒冷的 水 到 焯水 .

将通心粉煮至软嫩，然后放入冷水中焯烫。

[pleɪs] ['ɔːrdərli] [ɑːn][ə; eɪ][waɪd] ['plætər] ,
Place orderly on a wide platter ,
地方 秩序 在 一个 宽的 拼盘 ,

将食物整齐地摆放在宽大的盘子上。

[streɪn] [ðə; ði][hɑːt] [sɔːs] ['oʊvər][ˌaɪ 'tiː][ænd; ənd]['kʌvər][ðə; ði][tɑːp][wɪð; wɪθ]['greɪtɪd]['iːdæm] [tʃiːz] .
strain the hot sauce over it and cover the top with grated Edam cheese .
拉紧 这 热的 酱 超过 它 和 覆盖 这 顶部 和 磨碎的 埃达姆 奶酪 .

将热酱汁淋在上面，再撒上磨碎的埃丹奶酪。

['friːhəulz]
FRIJOLES
豆子

豆子

[ɪn][ðə; ði] ['bɑːtəm] [ʌv; əv][ə; eɪ] [biːn] - [dʒɑːr][pʊt][ə; eɪ] [hoʊl] ['ʌnjən][wɪð; wɪθ][ə; eɪ][kloʊv] [stʌk] [ɪn][ˌaɪ 'tiː]
In the bottom of a bean - jar put a whole onion with a clove stuck in it
在 这 底部 的 一个 豆 - 罐 放 一个 所有的 洋葱 和 一个 丁香 卡住 在 它
,
,
,

在豆罐底部放一个完整的洋葱，洋葱上插一瓣丁香。

[θriː] [hoʊl] [kloʊvz] [ʌv; əv] ['gɑːrlɪk] , [fɔːr] ['piːsɪz] [ʌv; əv] ['mʌstərd] ['pɪkl] [ænd; ənd] [θriː]

three	whole	cloves	of	garlic	,	four	pieces	of	mustard	pickle	and	three
三	所有的	丁香	的	蒜	,	四	件	的	芥末	泡菜	和	三

['teɪbl,spuːnfʊl] [ʌv; əv] [ðə; ði] ['mʌstərd] ['vɪnɪgər] .

tablespoonfuls	of	the	mustard	vinegar	.
汤匙	的	这	芥末	醋	.

三瓣大蒜，四片芥末泡菜和三汤匙芥末醋。

['oʊvər] [ðɪs] [pʊt] [ə; eɪ] ['leɪər] [ʌv; əv] [ˌʌn'kʊkt] [red] [biːnz] [ænd; ənd] [ə; eɪ] [piːs] [ʌv; əv] [sɔːlt] [pɔːrk] ,

Over	this	put	a	layer	of	uncooked	red	beans	and	a	piece	of	salt	pork	,
超过	这	放	一个	层	的	生	红色的	豆子	和	一个	片	的	盐	猪肉	,

在上面铺一层生红豆和一块咸肉。

[ðen] [mɔːr] [biːnz] ; ['oʊvər] [ɔːl] [ə; eɪ] ['teblspʊnˌfʊl] [ʌv; əv] ['ʃʊgər] .

then	more	beans	;	over	all	a	tablespoonful	of	sugar	.
然后	更多的	豆子	;	超过	全部	一个	一汤匙	的	糖	.

然后再加些豆子；最后撒上一汤匙糖。

[fɪl] [wɪð; wɪθ] [hɑːt] ['wɔːtər] [ænd; ənd] [beɪk] ['sloʊli] [ɔːl] [deɪ] .

Fill	with	hot	water	and	bake	slowly	all	day	.
充满	和	热的	水	和	烤	缓慢地	全部	天	.

倒入热水，小火慢烤一整天。

[rɪ'nuː] [wɪð; wɪθ] [hɑːt] ['wɔːtər] [frʌm; frəm] [taɪm] [tuː; tə] [taɪm] .

Renew	with	hot	water	from	time	to	time	.
更新	和	热的	水	从	时间	到	时间	.

不时用热水冲洗。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	33	]
[	页	-	]

[第33页]

['friːhəulz] [kɑːn] ['keɪsoʊ]

FRIJOLES	CON	QUESO
豆子	康	奶酪

奶酪豆

[bɔɪl] [tuː] ['kʌpˌfʊlz] [ʌv; əv] [red] [biːnz] [ʌn'tɪl] [sɔːft] ;

Boil	two	cupfuls	of	red	beans	until	soft	;
熬	二	杯	的	红色的	豆子	直到	柔软的	;

将两杯红豆煮至软烂；

[dreɪn] [ænd; ənd] [pʊt] [ɪn] [ə; eɪ] ['skɪlɪt] [wɪð; wɪθ] [ə; eɪ] ['teblspʊnˌfʊl] [ʌv; əv] [hɑːt] [lɑːrd] [ænd; ənd] [fraɪ] ,

drain	and	put	in	a	skillet	with	a	tablespoonful	of	hot	lard	and	fry	,
流走	和	放	在	一个	煎锅	和	一个	一汤匙	的	热的	猪油	和	炒	,

沥干水分，放入平底锅中，加入一汤匙热猪油翻炒。

['presɪŋ] [ə; eɪ] [fjuː] [tuː; tə] ['θɪkən] [ðə; ði] ['greɪvi] .

pressing	a	few	to	thicken	the	gravy	.
紧迫	一个	很少	到	加厚	这	肉汁	.

压几下使肉汁变稠。

[ˌeɪ diː 'diː] [ə; eɪ] ['kʌpfʊl] [ʌv; əv] [hɑːt] ['wɔːtər] [ænd; ənd] [wen] ['bʌbəlɪŋ, 'bʌblɪŋ] [pʊt] [ɪn] [ə; eɪ] ['kʌpfʊl] [ʌv; əv]

Add	a	cupful	of	hot	water	and	when	bubbling	put	in	a	cupful	of
添加	一个	一杯	的	热的	水	和	什么时候	冒泡	放	在	一个	一杯	的

['greɪtɪd] [tʃiːz] .

grated	cheese	.
磨碎的	奶酪	.

加入一杯热水，水沸腾后加入一杯磨碎的奶酪。

['siːz(ə)n] [wɪð; wɪθ] [sɔːlt] [ænd; ənd] ['tʃɪli] [sɔːs] .

Season	**with**	**salt**	**and**	**chile**	**sauce**	**.**
季节	和	盐	和	智利	酱	.

用盐和辣椒酱调味。

[fˈwɛnˌteɪ] [ˌɪtɑːliːˈɑːnoʊ]

FUENTE	**ITALIANO**
富恩特	意大利语

意大利之源

[bɔɪl] [spəˈgeti] [ʌnˈtɪl] ['tendər] , [streɪn] [ænd; ənd] [pʊt] ['ɪntuː] [ə; eɪ] [diːp] ['beɪkɪŋ] - [dɪʃ] .

Boil	**spaghetti**	**until**	**tender**	**,**	**strain**	**and**	**put**	**into**	**a**	**deep**	**baking**	**-**	**dish**	**.**
熬	意大利细面条	直到	投标	,	拉紧	和	放	进入	一个	深的	烘烤	-	盘子	.

将意大利面煮至软嫩，沥干水分，放入深烤盘中。

[tʃɑːp] [æn; ən] ['ʌnjən] [ænd; ənd] [ə; eɪ] [kloʊv] [ʌv; əv] ['gɑːrlɪk] [faɪn] [ænd; ənd] [ˌeɪ diː 'diː] , [wɪð; wɪθ] [θriː]

Chop	**an**	**onion**	**and**	**a**	**clove**	**of**	**garlic**	**fine**	**and**	**add**	**,**	**with**	**three**
劈	一个	洋葱	和	一个	丁香	的	蒜	美好的	和	添加	,	和	三

[piːld] , [slaɪst] [təˈmeɪtoʊz] .

peeled	**,**	**sliced**	**tomatoes**	**.**
去皮	,	切片	西红柿	.

将一个洋葱和一瓣大蒜切碎，与三个去皮切片的西红柿一起加入锅中。

[daɪˈluːt] ['tʃɪli] ['paʊdər] [tuː; tə] [teɪst] [ɪn] [ə; eɪ] ['lɪt(ə)l] ['wɔːtər] [ænd; ənd] [pɔːr] ['oʊvər] [ɔːl] .

Dilute	**chile**	**powder**	**to**	**taste**	**in**	**a**	**little**	**water**	**and**	**pour**	**over**	**all**	**.**
稀	智利	粉末	到	品尝	在	一个	小的	水	和	倒	超过	全部	.

将辣椒粉用少量水稀释至合适口味，然后淋在所有食材上。

['kʌvər] [ðə; ði] [tɑːp] [wɪð; wɪθ] ['greɪtɪd] [tʃiːz] [ænd; ənd] [pʊt] [ɪn] [ðə; ði] ['ʌv(ə)n] [tuː; tə] [braʊn] .

Cover	**the**	**top**	**with**	**grated**	**cheese**	**and**	**put**	**in**	**the**	**oven**	**to**	**brown**	**.**
覆盖	这	顶部	和	磨碎的	奶酪	和	放	在	这	烤箱	到	棕色的	.

在表面撒上磨碎的奶酪，放入烤箱烤至金黄色。

[griːn] ['tʃaɪlz, 'tʃɪliːz]

GREEN	**CHILES**
绿色的	辣椒

青辣椒

[bɔɪl] [tuː] [paʊndz] [ʌv; əv] [miːt] [ʌnˈtɪl] ['tendər] [ænd; ənd] [tʃɑːp] [faɪn] ; [ˌeɪ diː 'diː] [ə; eɪ] [lɑːrdʒ] [raɪp] [piːld]

Boil	**two**	**pounds**	**of**	**meat**	**until**	**tender**	**and**	**chop**	**fine**	**;**	**add**	**a**	**large**	**ripe**	**peeled**
熬	二	磅	的	肉	直到	投标	和	劈	美好的	;	添加	一个	大的	成熟	去皮

[təˈmeɪtoʊ] ,

tomato	**,**
番茄	,

将两磅肉煮至软烂，切碎；加入一个大的成熟去皮番茄，

[tuː] [slaɪst] ['ʌnjənz] , [tuː] ['slaɪsɪz] [ʌv; əv] [bred] [tʃɑːpt] [faɪn] , ['reɪzɪnz] , ['ɑːlɪvz] , [sɔːlt] [ænd; ənd] [ə; eɪ]

two	**sliced**	**onions**	**,**	**two**	**slices**	**of**	**bread**	**chopped**	**fine**	**,**	**raisins**	**,**	**olives**	**,**	**salt**	**and**	**a**
二	切片	洋葱	,	二	切片	的	面包	切碎	美好的	,	葡萄干	,	橄榄	,	盐	和	一个

['teblspʊnˌfʊl] [ʌv; əv] ['vɪnɪgər] .

tablespoonful	**of**	**vinegar**	**.**
一汤匙	的	醋	.

两个切片的洋葱，两片切碎的面包，葡萄干，橄榄，盐和一汤匙醋。

[fraɪ] [ɔːl] [ðiːz] [təˈgeðər] [ɪn] ['ɑːlɪv] - [ɔɪl] [ænd; ənd] ['siːz(ə)n] [wɪð; wɪθ] [ə; eɪ] ['lɪt(ə)l] ['ʃʊgər] [ænd; ənd] ['pepər] .

Fry	**all**	**these**	**together**	**in**	**olive**	**-**	**oil**	**and**	**season**	**with**	**a**	**little**	**sugar**	**and**	**pepper**	**.**
炒	全部	这些	一起	在	橄榄	-	油	和	季节	和	一个	小的	糖	和	胡椒	.

将所有食材一起用橄榄油翻炒，并用少许糖和胡椒粉调味。

[rɪˈmuːv] [ðə; ði] [stemz] [ænd; ənd] [siːdz] [frʌm; frəm] [sɪks] [griːn] ['tʃɪli] ['pepərz] [ænd; ənd]

Remove	**the**	**stems**	**and**	**seeds**	**from**	**six**	**green**	**chile**	**peppers**	**and**
消除	这	茎	和	种子	从	六	绿色的	智利	辣椒	和

去除六个青辣椒的蒂和籽，

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[Pg 34]
[页 -]

[第34页]

[stʌf] [ðem; ðəm][wɪð; wɪθ] [ðɪs] ['dresɪŋ] .
stuff them with this dressing .
东西 他们 和 这 敷料 .

用这种酱汁把它们塞满。

[dɪp] [iːtʃ] ['tʃɪli] [ɪn][ə; eɪ]['ræðər] [stɪf] ['bætər][ænd; ənd][fraɪ][ɪn] [diːp] ['drɪpɪŋ] .
Dip each chile in a rather stiff batter and fry in deep drippings .
蘸 每个 智利 在 一个 相当 僵硬的 连击 和 炒 在 深的 滴落物 .

将每个辣椒蘸上较稠的面糊，然后在大量的油中炸至金黄。

[hɑːbɑːs][ɛ'spɑːnjə]
HABAS ESPAÑA
哈巴斯 西班牙

西班牙哈瓦斯

[soʊk][wʌn][ænd; ənd][wʌn] - [hæf]['kʌpˌfʊlz][ʌv; əv] ['spænɪʃ] [biːnz] [ˌoʊvər'naɪt] ;
Soak one and one - half cupfuls of Spanish beans overnight ;
浸泡 一 和 一 - 一半 杯 的 西班牙语 豆子 过夜 ;

将一杯半西班牙豆浸泡过夜;

[ɪn][ðə; ði] ['mɔːrnɪŋ] [lɪft]['ɪntuː] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔːtər][ænd; ənd][bɔɪl] [θriː] ['aʊərz] ,
in the morning lift into boiling water and boil three hours ,
在 这 早晨 举起 进入 沸腾 水 和 熬 三 小时 ,

早上将锅放入沸水中煮三个小时，

['ædɪŋ] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔːtər][æz; əz][ˌaɪ 'tiː][bɔɪlz] [ə'weɪ] .
adding boiling water as it boils away .
添加 沸腾 水 作为 它 沸腾 离开 .

随着沸水蒸发，不断加入沸水。

[dreɪn] [frʌm; frəm][ðə; ði]['wɔːtər][ænd; ənd][ˌeɪ diː 'diː][ə; eɪ]['kwɔːrtər][ʌv; əv][ə; eɪ] [paʊnd] [ʌv; əv]['beɪkən]
Drain from the water and add a quarter of a pound of bacon
流走 从 这 水 和 添加 一个 四分之一 的 一个 磅 的 熏肉
[ænd; ənd] [tuː] ['tʃɪli] ['pepərz] .
and two chile peppers .
和 二 智利 辣椒 .

沥干水分，加入四分之一磅培根和两个辣椒。

[pʊt][ə; eɪ][hæf] - ['kʌpfʊl] [ʌv; əv] ['ɑːlɪv] - [ɔɪl][ɪn][ə; eɪ][lɑːrdʒ] ['fraɪɪŋ] - [pæn] ,
Put a half - cupful of olive - oil in a large frying - pan ,
放 一个 一半 - 一杯 的 橄榄 - 油 在 一个 大的 煎炸 - 平底锅 ,

在大煎锅里倒入半杯橄榄油，

[ˌeɪ diː 'diː][sɪks][lɑːrdʒ] ['ʌnjənz] [ænd; ənd] [θriː] [kloʊvz] [ʌv; əv]['gɑːrlɪk] [slaɪst] [faɪn] ,
add six large onions and three cloves of garlic sliced fine ,
添加 六 大的 洋葱 和 三 丁香 的 蒜 切片 美好的 ,

加入六个大洋葱和三瓣切碎的大蒜，

[ænd; ənd][fraɪ]['dʒentli][tuː; tə][ə; eɪ] [laɪt] [braʊn] ; [ˌeɪ diː 'diː] [tuː] [beɪ] - [liːvz] , [ə; eɪ][kæn; kən][ʌv; əv]
and fry gently to a light brown ; add two bay - leaves , a can of
和 炒 轻轻地 到 一个 光 棕色的 ; 添加 二 湾 - 树叶 , 一个 能 的
[tə'meɪtoʊz] ,
tomatoes ,
西红柿 ,

用小火煎至浅棕色；加入两片月桂叶、一罐番茄，

[sɔ:lt][ænd; ənd] [blæk] ['pepər] , [ænd; ənd] ['sɪmər] [æn; ən]['aʊər] , ['stɜ:rɪŋ] ['fri:kwəntli] .

salt	**and**	**black**	**pepper**	**,**	**and**	**simmer**	**an**	**hour**	**,**	**stirring**	**frequently**	**.**
盐	和	黑色的	胡椒	,	和	煨	一个	小时	,	搅拌	频繁地	.

加入盐和黑胡椒，小火慢炖一小时，期间需经常搅拌。

[ðen] [pʊt][ɪn][ðə; ði] [bi:nz] [ænd; ənd][bɔɪl][fɔ:r; fər] [θri:] ['aʊərz] ,

Then	**put**	**in**	**the**	**beans**	**and**	**boil**	**for**	**three**	**hours**	**,**
然后	放	在	这	豆子	和	熬	为了	三	小时	,

然后放入豆子，煮三个小时。

['ædɪŋ] [sʌm; səm][ʌv; əv][ðə; ði]['wɔ:tər][ɪn] [wɪtʃ] [ðə; ði] [bi:nz] [wɜ:r; wər] [bɔɪld] , [ɪf] [tu:] [θɪk] .

adding	**some**	**of**	**the**	**water**	**in**	**which**	**the**	**beans**	**were**	**boiled**	**,**	**if**	**too**	**thick**	**.**
添加	一些	的	这	水	在	哪个	这	豆子	是	煮沸	, 如果		也	厚的	.

如果太稠，可以加入一些煮豆子的水。

[mækɜ˞oʊnz]

MACARRONES

通心粉

通心粉

[bɔɪl] [ˌmækə'roʊni][ɪn]['sɔ:ltɪd]['wɔ:tər] , [dreɪn][ænd; ənd] [blæntʃ] [baɪ] ['pɔ:rɪŋ] [koʊld]['wɔ:tər]['oʊvər][ˌaɪ 'ti:] .

Boil	**macaroni**	**in**	**salted**	**water**	**,**	**drain**	**and**	**blanch**	**by**	**pouring**	**cold**	**water**	**over**	**it**	**.**
熬	通心粉	在	咸的	水	,	流走	和	焯水	经过	浇注	寒冷的	水	超过	它	.

将通心粉放入盐水中煮熟，沥干水分，然后用冷水焯烫。

[melt] [θri:] ['teɪbl,spu:nfʊl] [ʌv; əv] ['bʌtər] [ænd; ənd][ˌeɪ di: 'di:] [tu:] ['teɪbl,spu:nfʊl] [ʌv; əv] [tʃɑ:pt]

Melt	**three**	**tablespoonfuls**	**of**	**butter**	**and**	**add**	**two**	**tablespoonfuls**	**of**	**chopped**
熔化	三	汤匙	的	黄油	和	添加	二	汤匙	的	切碎

[gri:n] ['pepərz] [ænd; ənd][wʌn][ʌv; əv] ['faɪnli] [tʃɑ:pt]

green	**peppers**	**and**	**one**	**of**	**finely**	**chopped**
绿色的	辣椒	和	一	的	精细地	切碎

融化三汤匙黄油，加入两汤匙切碎的青椒和一汤匙切碎的.....

[[ˌpi: 'dʒi:] -]

[	**Pg**	**35**	**]**
[	页	-	]

[第35页]

['ʌnjən] .

onion	**.**
洋葱	.

洋葱。

[kʊk] [faɪv] ['mɪnɪts] [ænd; ənd] [ðen] [pɔ:r] [ɪn]['grædʒuəli][ə; eɪ][smɔ:l] ['kʌpfʊl][ʌv; əv] [braʊn] [stɑ:k]

Cook	**five**	**minutes**	**and**	**then**	**pour**	**in**	**gradually**	**a**	**small**	**cupful**	**of**	**brown**	**stock**
厨师	五	分钟	和	然后	倒	在	逐步地	一个	小的	一杯	的	棕色的	库存

[ænd; ənd][wʌn][ʌv; əv] [stu:d] [ænd; ənd] [streɪnd] [tə'meɪtoʊz] .

and	**one**	**of**	**stewed**	**and**	**strained**	**tomatoes**	**.**
和	一	的	炖	和	紧张	西红柿	.

煮五分钟后，慢慢倒入一小杯棕色高汤和一小杯炖煮并过滤的番茄。

['si:z(ə)n][wɪð; wɪθ][sɔ:lt][ænd; ənd][pə'pri:kə] .

Season	**with**	**salt**	**and**	**paprika**	**.**
季节	和	盐	和	辣椒	.

用盐和辣椒粉调味。

[ˌri:'hi:t] [ˌmækə'roʊni][ɪn] [ðɪs] [sɔ:s] [ænd; ənd] [sɜ:rv] [ɪ'mi:diətli] .

Reheat	**macaroni**	**in**	**this**	**sauce**	**and**	**serve**	**immediately**	**.**
再加热	通心粉	在	这	酱	和	服务	立即地	.

将通心粉用此酱汁重新加热，即可食用。

[mæn'jɑ:.nə] - [lænd]
MAÑANA - **LAND**
明天 - 土地

马尼亚纳兰

[fraɪ][ɪn][ə; eɪ] ['teblspʊn,fʊl] [ʌv; əv]['ɑ:lɪv] - [ɔɪl][ə; eɪ][lɑ:rdʒ] [slaɪst] ['ʌnjən][ænd; ənd] [eɪt] [tʃɑ:pt]
Fry 炒 **in** 在 **a** 一个 **tablespoonful** 一汤匙 **of** 的 **olive** 橄榄 **-** - **oil** 油 **a** 一个 **large** 大的 **sliced** 切片 **onion** 洋葱 **and** 和 **eight** 八 **chopped** 切碎
[gri:n] ['pepərz] ;
green 绿色的 **peppers** 辣椒 **;** ;

用一汤匙橄榄油炒一个切片的大洋葱和八个切碎的青椒;

[tu:; tə] [ðɪs] [ˌeɪ di: 'di:][ə; eɪ]['kʌpfʊl][ʌv; əv] [ˌʌn'kʊkt] [raɪs][ænd; ənd][stɜ:r] ['kɑ:nstəntli] [ʌn'tɪl][ðə; ði][raɪs][ɪz]
to 到 **this** 这 **add** 添加 **a** 一个 **cupful** 一杯 **of** 的 **uncooked** 生 **rice** 米 **and** 和 **stir** 搅拌 **constantly** 不断地 **until** 直到 **the** 这 **rice** 米 **is** 是
['naɪsli] [braʊn] ;
nicely 很好 **browned** 棕色 **;** ;

加入一杯生米，不断搅拌，直到米粒变成漂亮的棕色;

[ðen] [pʊt][ɪn][ə; eɪ][hæf] - [kæn; kən][ʌv; əv][tə'meɪtoʊz][ænd; ənd] [fɪl] [ʌp][ðə; ði] ['skɪlɪt] [wɪð; wɪθ] [rɪtʃ] [su:p]
then 然后 **put** 放 **in** 在 **a** 一个 **half** 一半 **-** - **can** 能 **of** 的 **tomatoes** 西红柿 **and** 和 **fill** 充满 **up** 向上 **the** 这 **skillet** 煎锅 **with** 和 **rich** 富有的 **soup** 汤
[stɑ:k] [ænd; ənd] [kʊk] ['sloʊli] ,
stock 库存 **and** 和 **cook** 厨师 **slowly** 缓慢地 **,** ,

然后放入半罐番茄，再倒入浓郁的汤汁，小火慢炖。

[wɪ'ðaʊt] ['stɜ:rɪŋ] , [fɔ:r; fər][æn; ən]['aʊər] .
without 没有 **stirring** 搅拌 **,** , **for** 为了 **an** 一个 **hour** 小时 **.** .

不要搅拌，静置一小时。

['pɑ:pɑ:s] [rɛlɛnəz]
PAPAS 爸爸 **RELLENAS** 填充物

酿土豆

[tʃɑ:p] [sʌm; səm][koʊld] [kʊkt] [bi:f] [ænd; ənd][mɪks][wɪð; wɪθ][ˌaɪ 'ti:]['reɪzɪnz] , [tʃɑ:pt] [hɑ:rd] - [bɔɪld]
Chop 劈 **some** 一些 **cold** 寒冷的 **cooked** 煮熟 **beef** 牛肉 **and** 和 **mix** 混合 **with** 和 **it** 它 **raisins** 葡萄干 **,** , **chopped** 切碎 **hard** 难的 **-** - **boiled** 煮沸
[egz] ,
eggs 鸡蛋 **,** ,

将一些冷熟牛肉切碎，与葡萄干、切碎的煮鸡蛋混合在一起。

[stoʊnd] [raɪp] ['ɑ:lɪvz] [ænd; ənd][ə; eɪ] [pɪntʃ] [ʌv; əv] [graʊnd] [kloʊvz] .
stoned 吸食大麻 **ripe** 成熟 **olives** 橄榄 **and** 和 **a** 一个 **pinch** 捏 **of** 的 **ground** 地面 **cloves** 丁香 **.** .

去核的成熟橄榄和少许磨碎的丁香。

['mɔɪs(ə)n][wɪð; wɪθ][pɔ:rt][waɪn][ænd; ənd] [meɪk] ['ɪntu:]['lɪt(ə)l][koʊnz] .
Moisten 濡 **with** 和 **port** 港口 **wine** 葡萄酒 **and** 和 **make** 制作 **into** 进入 **little** 小的 **cones** 圆锥体 **.** .

用波特酒润湿，做成小圆锥形。

[hæv; həv] ['redi] [sʌm; səm] ['haɪli] ['si:znd] [mæʃt] [pə'tetoz] , ['bi:tn] [ʌn'tɪl] [laɪt] .
Have 有 **ready** 准备好 **some** 一些 **highly** 高度 **seasoned** 经验丰富的 **mashed** 捣碎 **potatoes** 土豆 **,** , **beaten** 被打败 **until** 直到 **light** 光 **.** .

准备好一些调味浓郁、搅打至蓬松的土豆泥。

['kʌvər] [ðə; ði] [koʊnz] [wɪð; wɪθ] [ðɪs] [ænd; ənd] [fraɪ] [ɪn] [hɑːt] [ɔɪl] [laɪk] ['dəunʌts] [tɪl] [ə; eɪ] ['goʊldən] [braʊn] .

Cover	the	cones	with	this	and	fry	in	hot	oil	like	doughnuts	till	a	golden	brown	.
覆盖	这	圆锥体	和	这	和	炒	在	热的	油	喜欢	甜甜圈	直到	一个	金的	棕色的	.

将蛋筒涂上这种酱料，然后像炸甜甜圈一样在热油中炸至金黄色。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	36	]
[	页	-	]

[第36页]

[pɪ'mjɛntoʊz]

PIMIENTOS

辣椒

辣椒

[tʃɑːp] [sʌm; səm] [koʊld] [kʊkt] [biːf] ['veri] [faɪn] [ænd; ənd] [ˌeɪ diː 'diː] [wʌn] - [hæf] [ðə; ði] [ə'maʊnt] [ɪn] [iːtʃ] ,

Chop	some	cold	cooked	beef	very	fine	and	add	one	-	half	the	amount	in	each	,
劈	一些	寒冷的	煮熟	牛肉	非常	美好的	和	添加	一	-	一半	这	数量	在	每个	,

将一些冷熟牛肉切碎，取一半的量加入每个料槽中。

[ʌv; əv] ['faɪnli] [tʃɑːpt] ['reɪzɪnz] [ænd; ənd] [tʃɑːpt] ['wɔːlnʌt] [miːts] .

of	finely	chopped	raisins	and	chopped	walnut	meats	.
的	精细地	切碎	葡萄干	和	切碎	核桃	肉类	.

切碎的葡萄干和切碎的核桃仁。

[prɪ'per] [ðə; ði] ['pepərz] [fɔːr; fər] ['ɔːrd(ə)neri] ['stʌfɪŋ] , ['oʊnli] [skreɪp] ['ræðər] ['θɪnər] .

Prepare	the	peppers	for	ordinary	stuffing	,	only	scrape	rather	thinner	.
准备	这	辣椒	为了	普通的	馅	,	仅有的	刮	相当	更薄	.

将辣椒准备成普通的馅料，只是要刮得更薄一些。

[fɪl] [wɪð; wɪθ] [ðə; ði] ['mɪkstʃər] , [dɪp] [ɪn] [θɪn] [eg] ['bætər] [ænd; ənd] [fraɪ] [braʊn] .

Fill	with	the	mixture	,	dip	in	thin	egg	batter	and	fry	brown	.
充满	和	这	混合物	,	蘸	在	薄的	蛋	连击	和	炒	棕色的	.

将混合物填入馅料中，蘸上稀蛋液，炸至金黄色。

[sɜːrv] [wɪð; wɪθ] ['tʃɪli] [sɔːs] .

Serve	with	chile	sauce	.
服务	和	智利	酱	.

佐以辣椒酱食用。

['pleɪtoʊ] ['fwɛrteɪ]

PLATO	FUERTE
柏拉图	富尔特

普拉托·富尔特

[sɪ'lekt] ['iːv(ə)n] - [saɪzd] ['tʃɪli] ['pepərz] [ænd; ənd] [kʌt] [aʊt] [ðə; ði] [stemz] , [siːdz] [ænd; ənd] ['kɔrz] .

Select	even	-	sized	chile	peppers	and	cut	out	the	stems	,	seeds	and	cores	.
选择	甚至	-	尺寸	智利	辣椒	和	切	出去	这	茎	,	种子	和	核心	.

选择大小均匀的辣椒，去掉辣椒蒂、辣椒籽和辣椒芯。

[meɪk] [ə; eɪ] ['stʌfɪŋ] [ʌv; əv] [boʊnd] [ænd; ənd] [skɪnd] [sɑː'diːnz] [mɪkst] [wɪð; wɪθ] ['faɪnli] [tʃɑːpt]

Make	a	stuffing	of	boned	and	skinned	sardines	mixed	with	finely	chopped
制作	一个	馅	的	骨	和	去皮	沙丁鱼	混合	和	精细地	切碎

[tʃiːz] ,

cheese	,
奶酪	,

将去骨去皮的沙丁鱼与切碎的奶酪混合，制成馅料。

['blendɪd] [tə'geðər] [wɪð; wɪθ] ['biːtn] [eg] .

blended	together	with	beaten	egg	.
混合	一起	和	被打败	蛋	.

与打散的鸡蛋混合。

[stʌf] [ðə; ði] ['pepərz] [wɪð; wɪθ] [ðɪs] , [dɪp][ɪn] [θɪk] ['bætər][ænd; ənd][fraɪ][ɪn] [di:p] [fæt] .

Stuff	**the**	**peppers**	**with**	**this**	**,**	**dip**	**in**	**thick**	**batter**	**and**	**fry**	**in**	**deep**	**fat**	**.**
东西	这	辣椒	和	这	,	蘸	在	厚的	连击	和	炒	在	深的	胖的	.

将馅料填入辣椒中，蘸上厚厚的面糊，然后在油炸。

[wen] ['θɜ:rəli] [kʊkt] , [dreɪn][ɑ:n] [braʊn] ['peɪpər][ænd; ənd] [sɜ:rv] ['veri] [hɑ:t] .

When	**thoroughly**	**cooked**	**,**	**drain**	**on**	**brown**	**paper**	**and**	**serve**	**very**	**hot**	**.**
什么时候	彻底	煮熟	,	流走	在	棕色的	纸	和	服务	非常	热的	.

煮熟后，用牛皮纸吸干水分，趁热食用。

[reɪ'leɪnoʊs]

RELLENOS

填充物

填充物

[graɪnd][faɪn][ə; eɪ][paʊnd][ʌv; əv] [wel] - [kʊkt] [vi:l] [ænd; ənd][ˌeɪ di: 'di:][tu:; tə][ˌaɪ 'ti:][ə; eɪ] ['spænɪʃ]

Grind	**fine**	**a**	**pound**	**of**	**well**	**-**	**cooked**	**veal**	**and**	**add**	**to**	**it**	**a**	**Spanish**
研磨	美好的	一个	磅	的	出色地	-	煮熟	小牛肉	和	添加	到	它	一个	西班牙语

['sɔ:sɪdʒ] ([tʃə'ri:zoʊ]) ,

sausage	**(**	**chorizo**	**)**	**,**
香肠	(	西班牙辣香肠	)	,

将一磅煮熟的小牛肉磨成细粉，加入一根西班牙香肠（chorizo）。

[ə; eɪ][hæf] - ['kʌpfʊl] , [i:tʃ] , [ʌv; əv] ['si:dləs] ['reɪzɪnz][ænd; ənd] [blæntʃt] ['ɑ:məndz] .

a	**half**	**-**	**cupful**	**,**	**each**	**,**	**of**	**seedless**	**raisins**	**and**	**blanched**	**almonds**	**.**
一个	一半	-	一杯	,	每个	,	的	无籽	葡萄干	和	焯水	杏仁	.

无籽葡萄干和去皮杏仁各半杯。

['mɔɪs(ə)n] [ðɪs] [wɪð; wɪθ][ðə; ði] [vi:l] [stɑ:k] [ænd; ənd]['si:z(ə)n]

Moisten	**this**	**with**	**the**	**veal**	**stock**	**and**	**season**
濡	这	和	这	小牛肉	库存	和	季节

用小牛肉高汤润湿这道菜，并调味。

[[ˌpi: 'dʒi:] -]

[	**Pg**	**37**	**]**
[	页	-	]

[第37页]

[wɪð; wɪθ][sɔ:lt] .

with	**salt**	**.**
和	盐	.

加盐。

[brɔɪl] [swi:t] ['meksɪkən] [gri:n] ['pepərz] , [pʊl] [ɔ:f][ðə; ði][skɪn][ænd; ənd] [stʌf] [wɪð; wɪθ] [ðɪs] .

Broil	**sweet**	**Mexican**	**green**	**peppers**	**,**	**pull**	**off**	**the**	**skin**	**and**	**stuff**	**with**	**this**	**.**
烤	甜的	墨西哥	绿色的	辣椒	,	拉	离开	这	皮肤	和	东西	和	这	.

将墨西哥甜青椒烤熟，剥去外皮，填入馅料。

[dɪp][ðə; ði] ['pepərz] [ɪn][ə; eɪ] [θɪn] ['bætər][ʌv; əv] [eg] [ænd; ənd]['flaʊər][ænd; ənd][fraɪ][ɪn][hɑ:t]['ɑ:lɪv] - [ɔɪl] .

Dip	**the**	**peppers**	**in**	**a**	**thin**	**batter**	**of**	**egg**	**and**	**flour**	**and**	**fry**	**in**	**hot**	**olive**	**-**	**oil**	**.**
蘸	这	辣椒	在	一个	薄的	连击	的	蛋	和	面粉	和	炒	在	热的	橄榄	-	油	.

将辣椒蘸上蛋液和面粉混合而成的稀面糊，然后在热橄榄油中煎炸。

[sɜ:rv] [wɪð; wɪθ][tə'meɪtoʊ] [sɔ:s] .

Serve	**with**	**tomato**	**sauce**	**.**
服务	和	番茄	酱	.

佐以番茄酱食用。

[reɪ'leɪnoʊs] [di:] ['keɪsoʊ]

RELLENOS	**DE**	**QUESO**
填充物	德语	奶酪

奶酪酿

[diː] [gruˈjɛɹ]
DE GRUYÈRE
德语格吕耶尔奶酪

德格鲁耶尔

[pʊt] [sɪks] [ˈtʃɪli] [ˈpepərz] [ɪn] [ðə; ði] [ˈʌv(ə)n] [fɔːr; fər] [ə; eɪ] [fjuː] [ˈmoʊmənts] [ænd; ənd] [ðen] [waɪp] [ɔːf] [ðə; ði]
Put six chile peppers in the oven for a few moments and then wipe off the
放 六 智利 辣椒 在 这 烤箱 为了 一个 很少 时刻 和 然后 擦拭 离开 这
[ˈaʊtər] [skɪn] .
outer skin .
外 皮肤 .

将六个辣椒放入烤箱烤一会儿，然后擦掉外皮。

[kʌt] [ɔːf] [ðə; ði] [tɑːps] [ænd; ənd] [ˈkerfəli] [rɪˈmuːv] [siːdz] [ænd; ənd] [veɪnz] .
Cut off the tops and carefully remove seeds and veins .
切 离开 这 最高额 和 小心 消除 种子 和 静脉 .

切掉顶部，小心去除种子和叶脉。

[meɪk] [ə; eɪ] [ˈstʌfɪŋ] [ʌv; əv] [strɪps] [ʌv; əv] [swɪs] [tʃiːz] , [ˈfleɪvər] [wɪð; wɪθ] [tʃɑːpt] [ˈʌnjən] ,
Make a stuffing of strips of Swiss cheese , flavored with chopped onion ,
制作 一个 馅 的 条状物 的 瑞士 奶酪 , 调味 和 切碎 洋葱 ,

用瑞士奶酪条做馅料，加入切碎的洋葱调味。

[ˈpɑːrsli] [ænd; ənd] [ə; eɪ] [fjuː] [drɑːps] [ʌv; əv] [ˈlemən] - [dʒuːs] .
parsley and a few drops of lemon - juice .
香菜 和 一个 很少 滴 的 柠檬 - 汁 .

欧芹和几滴柠檬汁。

[fɪl] [ðə; ði] [ˈpepərz] , [nɑːt] [ˈveri] [fʊl] , [wɪð; wɪθ] [ðɪs] .
Fill the peppers , not very full , with this .
充满 这 辣椒 , 不是 非常 满的 , 和 这 .

将这个填入辣椒中，不要填得太满。

[biːt] [fɔːr] [egz] , [waɪts] [ænd; ənd] [joʊk] [ˈseprətli] , [pʊt] [təˈgeðər] [ænd; ənd] [ˈθɪkən] [wɪð; wɪθ] [ə; eɪ]
Beat four eggs , whites and yolks separately , put together and thicken with a
打 四 鸡蛋 , 白人 和 蛋黄 分别地 , 放 一起 和 加厚 和 一个
[ˈtɪspʊnˌfʊl] [ʌv; əv] [ˈflaʊər] .
teaspoonful of flour .
一茶匙 的 面粉 .

将四个鸡蛋的蛋白和蛋黄分别打散，混合在一起，加入一茶匙面粉使其变稠。

[dɪp] [ðə; ði] [ˈtʃaɪlz, ˈtʃɪliːz] [ɪn] [ðɪs] [ˈbætər] [ænd; ənd] [fraɪ] [ɪn] [hɑːt] [ˈɑːlɪv] - [ɔɪl] [ʌnˈtɪl] [braʊn] .
Dip the chiles in this batter and fry in hot olive - oil until brown .
蘸 这 辣椒 在 这 连击 和 炒 在 热的 橄榄 - 油 直到 棕色的 .

将辣椒蘸上这种面糊，然后在热橄榄油中炸至棕色。

[sɜːrv] [wɪð; wɪθ] [təˈmeɪtoʊ] [sɔːs] .
Serve with tomato sauce .
服务 和 番茄 酱 .

佐以番茄酱食用。

[stʌft] [ˈtʃaɪlz, ˈtʃɪliːz]
STUFFED CHILES
填充 辣椒

酿辣椒

[teɪk] [ə; eɪ] [ˈdʌz(ə)n] [lɑːrdʒ] [griːn] [ˈtʃɪli] [ˈpepərz] [ænd; ənd] [leɪ] [ðem; ðəm] [ɑːn] [ðə; ði] [tɑːp] [ʌv; əv] [ðə; ði]
Take a dozen large green chile peppers and lay them on the top of the
拿 一个 打 大的 绿色的 智利 辣椒 和 躺 他们 在 这 顶部 的 这
[stoʊv] [ʌnˈtɪl] [ˈroʊstɪd] [ˈslaɪtli] [ɑːn] [ɔːl] [saɪdz] ;
stove until roasted slightly on all sides ;
火炉 直到 烤 轻微地 在 全部 侧面 ;

取十二个大青辣椒，放在炉灶上烤至四面略微焦黄；

[rɪ'muːv] [ænd; ənd] [ræp] [ɪn][ə; eɪ] [klɔːθ] [fɔːr; fər][ə; eɪ][fjuː] ['mɪnɪts] , [wen] [ðeɪ] [kæn; kən][biː; bi] ['iːzəli]
remove and wrap in a cloth for a few minutes , when they can be easily
消除 和 裹 在 一个 布 为了 一个 很少 分钟 , 什么时候 他们 能 是 容易地
[piːld] .
peeled .
去皮 .

取下后用布包住几分钟，即可轻松剥去。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[Pg 38]
[页 -]

[第38页]

[prɪ'per] [ðə; ði] ['stʌfɪŋ] [baɪ] ['tʃɑːpɪŋ] [ə; eɪ][hæf] - [paʊnd] [ʌv; əv] [tʃiːz] ['veri] [faɪn] [ænd; ənd] ['ædɪŋ]
Prepare the stuffing by chopping a half - pound of cheese very fine and adding
准备 这 馅 经过 切碎 一个 一半 - 磅 的 奶酪 非常 美好的 和 添加
[ə; eɪ] ['kʌpfʊl] [ʌv; əv] [faɪn] [bred] - [krʌmz] ,
a cupful of fine bread - crumbs ,
一个 一杯 的 美好的 面包 - 面包屑 ,

将半磅奶酪切成细末，加入一杯细面包屑，制成馅料。

[æn; ən] ['ʌnjən] [tʃɑːpt] [faɪn] , [ə; eɪ][bɪg] [lʌmp] [ʌv; əv] ['bʌtər] , [sɔːlt][ænd; ənd] ['pepər] .
an onion chopped fine , a big lump of butter , salt and pepper .
一个 洋葱 切碎 美好的 , 一个 大的 块 的 黄油 , 盐 和 胡椒 .

切碎的洋葱、一大块黄油、盐和胡椒粉。

[biːt] [ðə; ði] [waɪts] [ʌv; əv] [θriː] [egz] [tuː; tə][ə; eɪ] [frɔːθ] [ænd; ənd][ˌeɪ diː 'diː] [tuː] ['teɪbl,spuːnfʊl] [ʌv; əv]
Beat the whites of three eggs to a froth and add two tablespoonfuls of
打 这 白人 的 三 鸡蛋 到 一个 泡沫 和 添加 二 汤匙 的
[mɪlk] [ænd; ənd]['flaʊər] [ɪ'nʌf] [tuː; tə] [meɪk] [ə; eɪ] [θɪn] ['bætər] .
milk and flour enough to make a thin batter .
牛奶 和 面粉 足够的 到 制作 一个 薄的 连击 .

将三个鸡蛋的蛋白打发至起泡，加入两汤匙牛奶和适量面粉，搅拌成稀面糊。

[fɪl] [ðə; ði]['tʃaɪlz, 'tʃɪliːz][wɪð; wɪθ][ðə; ði] ['stʌfɪŋ] , [dɪp] [iːtʃ] [wʌn][ɪn][ðə; ði]['bætər] [ænd; ənd][fraɪ][ɪn] [diːp]
Fill the chiles with the stuffing , dip each one in the batter and fry in deep
充满 这 辣椒 和 这 馅 , 蘸 每个 一 在 这 连击 和 炒 在 深的
,
,
,

将馅料填入辣椒中，然后将每个辣椒蘸上面糊，放入油锅中炸至金黄。

[hɑːt] ['ɑːlɪv] - [ɔɪl] .
hot olive - oil .
热的 橄榄 - 油 .

热橄榄油。

[sɜːrv] [wɪð; wɪθ][tə'meɪtoʊ] [sɔːs] .
Serve with tomato sauce .
服务 和 番茄 酱 .

佐以番茄酱食用。

-
SUCULENTO
-

多肉植物

[fraɪ][ə; eɪ][hæf] - [paʊnd] [ʌv; əv] [tʃɑ:pt] [sɔ:lt][pɔ:rk][wɪð; wɪθ][ə; eɪ] [slaɪst] ['ʌnjən][ænd; ənd][sɪks] [gri:n]
Fry **a** **half** **-** **pound** **of** **chopped** **salt** **pork** **with** **a** **sliced** **onion** **and** **six** **green**
炒 一个 一半 - 磅 的 切碎 盐 猪肉 和 一个 切片 洋葱 和 六 绿色的
['pepərz] [kʌt] [smɔ:l] .
peppers **cut** **small** **.**
辣椒 切 小的 .

将半磅切碎的咸猪肉与切片的洋葱和六个切成小块的青椒一起翻炒。

[wen] [braʊn] [ˌeɪ di: 'di:][ə; eɪ][kæn; kən][ʌv; əv][kɔ:rn][ænd; ənd] [fɔ:r] [smɔ:l] ['sʌmər] [skwɔʃiz] [slaɪst] .
When **brown** **add** **a** **can** **of** **corn** **and** **four** **small** **summer** **squashes** **sliced** **.**
什么时候 棕色的 添加 一个 能 的 玉米 和 四 小的 夏天 南瓜 切片 .

炒至棕色后，加入一罐玉米粒和四个切片的小夏南瓜。

['kʌvər] [wɪð; wɪθ] [mɪlk] [ænd; ənd] [kʊk] ['sloʊli] [tu:] ['aʊərz] , [wɪ'ðaʊt] ['stɜ:rɪŋ] .
Cover **with** **milk** **and** **cook** **slowly** **two** **hours** **,** **without** **stirring** **.**
覆盖 和 牛奶 和 厨师 缓慢地 二 小时 , 没有 搅拌 .

倒入牛奶，小火慢煮两小时，期间不要搅拌。

[[ˌpi: 'dʒi:] -]
[**Pg** **39** **]**
[页 -]

[第39页]

[mi:t]
MEAT
肉

肉

['dʌmplɪŋz]
DUMPLINGS
饺子

饺子

[[ˌpi: 'dʒi:] -]
[**Pg** **41** **]**
[页 -]

[第41页]

[ˌæl'bɑ:ndigəz]
ALBONDIGAS
肉丸

阿尔邦迪加斯

[teɪk] ['i:kwəl][pɑ:rts][ʌv; əv] [freʃ] [pɔ:rk][ænd; ənd] [bi:f] , [tʃɑ:p] [faɪn] , [ˌeɪ di: 'di:][sɔ:lt] , [ə; eɪ] [pi:s] [ʌv; əv]
Take **equal** **parts** **of** **fresh** **pork** **and** **beef** **,** **chop** **fine** **,** **add** **salt** **,** **a** **piece** **of**
拿 平等的 部分 的 新鲜的 猪肉 和 牛肉 , 劈 美好的 , 添加 盐 , 一个 片 的
[soʊkt] [bred] ,
soaked **bread** **,**
浸泡过 面包 ,

取等量的鲜猪肉和牛肉，切碎，加盐，一块浸泡过的面包，

[wʌn] [eg] [wel] ['bi:tn] , [ænd; ənd][wʌn] ['tispʊnˌfʊl] [ʌv; əv] ['tʃɪli] ['paʊdər] .
one **egg** **well** **beaten** **,** **and** **one** **teaspoonful** **of** **chile** **powder** **.**
一 蛋 出色地 被打败 , 和 一 一茶匙 的 智利 粉末 .

一个打散的鸡蛋，一茶匙辣椒粉。

[mɪks] ['θɜ:rəli] [ænd; ənd] [meɪk] ['ɪntu:] [smɔ:l] [bɔ:lz] , ['pʊtɪŋ] ['ɪntu:] [i:tʃ] [ə; eɪ] [pi:s] [ʌv; əv][hɑ:rd] -
Mix **thoroughly** **and** **make** **into** **small** **balls** **,** **putting** **into** **each** **a** **piece** **of** **hard** **-**
混合 彻底 和 制作 进入 小的 球 , 推杆 进入 每个 一个 片 的 难的 -
[bɔɪld] [eg] .
boiled **egg** **.**
煮沸 蛋 .

充分混合后搓成小球，每个小球里放一块煮熟的鸡蛋。

[ɪn][ə; eɪ] ['teblspʊnˌfʊl] [ʌv; əv][hɑ:t][lɑ:rd][pʊt][faɪv] [pi:ld] [ænd; ənd] [krʌʃt] [tə'meɪtoʊz] , [ə; eɪ]['lɪt(ə)l]

In	a	tablespoonful	of	hot	lard	put	five	peeled	and	crushed	tomatoes	,	a	little
在	一个	一汤匙	的	热的	猪油	放	五	去皮	和	碎	西红柿	,	一个	小的

[tʃɑ:pt] ['ʌnjən] ,

chopped	onion	,
切碎	洋葱	,

在一汤匙热猪油中放入五个去皮压碎的西红柿、少许切碎的洋葱，

[sɔ:lt][ænd; ənd] ['tʃɪli] ['paʊdər] ; [ˌeɪ di: 'di:][wʌn]['kʌpfʊl][ʌv; əv] [brɔ:θ] [ænd; ənd][let] [bɔɪl][ə; eɪ] [fju:]

salt	and	chile	powder	;	add	one	cupful	of	broth	and	let	boil	a	few
盐	和	智利	粉末	;	添加	一	一杯	的	肉汤	和	让	熬	一个	很少

['moʊmənts] ;

moments	;
时刻	;

加入盐和辣椒粉；加入一杯肉汤，煮沸片刻；

[ðen] [pʊt][ɪn][ðə; ði] [mi:t] [bɔ:lz][ænd; ənd][bɔɪl] [ʌn'tɪl][ðə; ði] [mi:t] [ɪz] ['θɜ:rəli] [kʊkt] .

then	put	in	the	meat	balls	and	boil	until	the	meat	is	thoroughly	cooked	.
然后	放	在	这	肉	球	和	熬	直到	这	肉	是	彻底	煮熟	.

然后放入肉丸，煮至肉完全熟透。

-

ALBONDIGUILLAS

-

阿尔邦迪吉拉斯

[tu:; tə][ə; eɪ] [paʊnd] [ʌv; əv] [rɔ:] [tʃɑ:pt] [bi:f] [ˌeɪ di: 'di:][æn; ən] ['ʌnjən] ['faɪnli] [tʃɑ:pt] , [ə; eɪ]['lɪt(ə)l]

To	a	pound	of	raw	chopped	beef	add	an	onion	finely	chopped	,	a	little
到	一个	磅	的	生的	切碎	牛肉	添加	一个	洋葱	精细地	切碎	,	一个	小的

['gɑ:rlɪk] ,

garlic	,
蒜	,

在一磅生牛肉丁中加入一个切碎的洋葱、少许大蒜，

['pɑ:rsli] , ['mɑ:rdʒərəm] , [sɔ:lt] , [ə; eɪ][hæf] - ['kʌpfʊl][ʌv; əv] [pi:ld] [ænd; ənd] [slaɪst] [tə'meɪtoʊ][ænd; ənd]

parsley	,	marjoram	,	salt	,	a	half	-	cupful	of	peeled	and	sliced	tomato	and
香菜	,	马郁兰	,	盐	,	一个	一半	-	一杯	的	去皮	和	切片	番茄	和

[ə; eɪ] ['tispʊnˌfʊl] [ʌv; əv]['saɪdər] - ['vɪnɪgər] .

a	teaspoonful	of	cider	-	vinegar	.
一个	一茶匙	的	苹果酒	-	醋	.

欧芹、马郁兰、盐、半杯去皮切片的番茄和一茶匙苹果醋。

[soʊk] [tu:] ['slaɪsɪz][ʌv; əv] [bred] [ɪn] [brɔ:θ] , [skwi:z] [draɪ][ænd; ənd][ˌeɪ di: 'di:][ə; eɪ] ['bi:tn] [eg] .

Soak	two	slices	of	bread	in	broth	,	squeeze	dry	and	add	a	beaten	egg	.
浸泡	二	切片	的	面包	在	肉汤	,	挤	干燥	和	添加	一个	被打败	蛋	.

将两片面包浸泡在肉汤中，挤干水分，然后加入一个打散的鸡蛋。

[mɪks][ɔ:l] [wel] [tə'geðər] [ænd; ənd][drɑ:p][wɪð; wɪθ][ə; eɪ] [spu:n] ['ɪntu:][ə; eɪ] ['sɔ:spæn] [ʌv; əv] ['bɔɪlɪŋ]

Mix	all	well	together	and	drop	with	a	spoon	into	a	saucepan	of	boiling
混合	全部出色地		一起	和	降低	和	一个	勺子	进入	一个	平底锅	的	沸腾

[brɔ:θ] [ænd; ənd] [kʊk] [θri:] - ['kwɔ:rtərz][ʌv; əv][æn; ən]['aʊər] .

broth	and	cook	three	-	quarters	of	an	hour	.
肉汤	和	厨师	三	-	四分之一	的	一个	小时	.

将所有食材充分混合，用勺子舀入沸腾的肉汤锅中，煮四十五分钟。

[[ˌpi: 'dʒi:] -]

[	Pg	42	]
[	页	-	]

[ˌɑːrtɪˈfɪʃ(ə)l] ['tɜːrt(ə)l]
ARTIFICIAL **TURTLE**
人造的 龟

人造海龟

[biːt] [təˈgeðər] [ʌnˈtɪl] [smuːð] [ə; eɪ][hæf] - [paʊnd] , [iːtʃ] , [ʌv; əv] [tʃɑːpt] [fæt][ænd; ənd] [liːn] [viːl] ;
Beat **together** **until** **smooth** **a** **half** **-** **pound** **,** **each** **,** **of** **chopped** **fat** **and** **lean** **veal** **;**
打 一起 直到 光滑的 一个 一半 - 磅 , 每个 , 的 切碎 胖的 和 倾斜 小牛肉 ;

将半磅切碎的肥牛肉和半磅切碎的瘦牛肉一起搅拌至顺滑;

[ˌeɪ diː ˈdiː] [θriː] [boʊnd] ['æntʃoʊviz] [ænd; ənd]['siːz(ə)n][wɪð; wɪθ] [meɪs] , [red] ['pepər] , [sɔːlt] ,
add **three** **boned** **anchovies** **and** **season** **with** **mace** **,** **red** **pepper** **,** **salt** **,**
添加 三 骨 凤尾鱼 和 季节 和 锤 , 红色的 胡椒 , 盐 ,
['ʃrɛdəd, 'ʃrɛdɪd] ['pɑːrsli] ,
shredded **parsley** **,**
碎 香菜 ,

加入三条去骨凤尾鱼，并用肉豆蔻、红辣椒、盐和切碎的欧芹调味。

[dʒuːs][ʌv; əv][wʌn]['lemən][ænd; ənd] [tuː] ['tiːspuːnˌfʊl] [ʌv; əv] [məˈdɪrə] [waɪn] .
juice **of** **one** **lemon** **and** **two** **teaspoonfuls** **of** **Madeira** **wine** **.**
汁 的 一 柠檬 和 二 茶匙 的 马德拉 葡萄酒 .

一个柠檬的汁和两茶匙马德拉酒。

[mɪks][ɔːl] [təˈgeðər] [ænd; ənd] [meɪk] ['ɪntuː]['lɪt(ə)l] [bɔːlz] ; [dʌst] [wɪð; wɪθ]['flaʊər][ænd; ənd] [stuː] [fɔːr; fər]
Mix **all** **together** **and** **make** **into** **little** **balls** **;** **dust** **with** **flour** **and** **stew** **for**
混合 全部 一起 和 制作 进入 小的 球 ; 灰尘 和 面粉 和 炖 为了
[ə; eɪ][hæf] - ['aʊər] .
a **half** **-** **hour** **.**
一个 一半 - 小时 .

将所有食材混合，揉成小球；裹上面粉，炖煮半小时。

-
BUÑELOS
-

布涅洛斯

[wʌn][ænd; ənd][ə; eɪ][hæf] [paʊndz] [viːl] [kʊkt] ['tendər][ænd; ənd][pʊt] [θruː] [ə; eɪ] [miːt] - ['greɪndər] .
One **and** **a** **half** **pounds** **veal** **cooked** **tender** **and** **put** **through** **a** **meat** **-** **grinder** **.**
一 和 一个 一半 磅 小牛肉 煮熟 投标 和 放 通过 一个 肉 - 磨床 .

一磅半煮熟的嫩小牛肉，用绞肉机绞碎。

[tuː; tə] [θriː] [kʌps] [ʌv; əv][ðə; ði] [viːl] [ˌeɪ diː 'diː][wʌn][ʌv; əv] [blæntʃt] ['ɑːməndz] , [wʌn][ʌv; əv] [hoʊl]
To **three** **cups** **of** **the** **veal** **add** **one** **of** **blanched** **almonds** **,** **one** **of** **whole**
到 三 杯子 的 这 小牛肉 添加 一 的 焯水 杏仁 , 一 的 所有的
['reɪzɪnz] ,
raisins **,**
葡萄干 ,

在三杯小牛肉中加入一份去皮杏仁和一份整颗葡萄干，

['siːdɪd] , [ænd; ənd][ə; eɪ] ['tispʊnˌfʊl] [ʌv; əv]['meksɪkən] ['sɔːsɪdʒ] .
seeded **,** **and** **a** **teaspoonful** **of** **Mexican** **sausage** **.**
播种 , 和 一个 一茶匙 的 墨西哥 香肠 .

撒上籽，再加一茶匙墨西哥香肠。

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

一百零一道墨西哥菜(One hundred & one Mexican dishes)
第2/3页

[stuː] [ɔːl] [təˈgeðər] [wɪð; wɪθ][ə; eɪ]['lɪt(ə)l][ʌv; əv][ðə; ði] [viːl] [brɔːθ] .
Stew all together with a little of the veal broth .
炖 全部 一起 和 一个 小的 的 这 小牛肉 肉汤 .

将所有食材与少许小牛肉汤一起炖煮。

[wen] [koʊld][fɔːrm]['ɪntuː]['lɪt(ə)l] [keɪks] [ænd; ənd][fraɪ][ɪn][hɑːt]['ɑːlɪv] - [ɔɪl] .
When cold form into little cakes and fry in hot olive - oil .
什么时候 寒冷的 形式 进入 小的 蛋糕 和 炒 在 热的 橄榄 - 油 .

冷却后做成小饼，用热橄榄油煎炸。

[pɔːr] ['oʊvər][ðem; ðəm] ['θɪkənd] [təˈmeɪtoʊ] [sɔːs] , ['siːznd] [wɪð; wɪθ][ə; eɪ]['lɪt(ə)l] ['sɪnəmən]
Pour over them thickened tomato sauce , seasoned with a little cinnamon
倒 超过 他们 增稠 番茄 酱 , 经验丰富的 和 一个 小的 肉桂
[ænd; ənd] ['ʃʊgər] .
and sugar .
和 糖 .

淋上浓稠的番茄酱，并加入少许肉桂和糖调味。

['weɪvoʊs] [diː] ['kɑːrn]
HUEVOS DE CARNE
鸡蛋 德语 肉

肉蛋

[pʊt] [θruː] [ə; eɪ] [kɔːrs] [miːt] - ['graɪndər][æn; ən]['iːkwəl][əˈmaʊnt][ʌv; əv] [freʃ] [pɔːrk][ænd; ənd] [biːf] ;
Put through a coarse meat - grinder an equal amount of fresh pork and beef ;
放 通过 一个 粗 肉 - 磨床 一个 平等的 数量 的 新鲜的 猪肉 和 牛肉 ;

将等量的鲜猪肉和牛肉放入粗绞肉机中绞碎；

[ˌeɪ diː ˈdiː][wʌn] - [θɜːrd][æz; əz] [mʌtʃ] [bred] [æz; əz] [miːt] , [soʊkt]
add one - third as much bread as meat , soaked
添加 一 - 第三 作为 很多 面包 作为 肉 , 浸泡过

加入相当于肉量三分之一的面包，浸泡后加入。

[[ˌpiː ˈdʒiː] -]
[Pg 43]
[页 -]

[第43页]

[ɪn]['wɔːtər][ænd; ənd] [skwiːzd] [draɪ] , [æn; ən]['ʌnjən][ænd; ənd][ə; eɪ] ['tʃɪli] ['pepər] [tʃɑːpt] [faɪn] .
in water and squeezed dry , an onion and a chile pepper chopped fine .
在 水 和 挤压 干燥 , 一个 洋葱 和 一个 智利 胡椒 切碎 美好的 .

将洋葱和辣椒切碎，用水浸泡并挤干水分。

['siːz(ə)n][wɪð; wɪθ][sɔːlt][ænd; ənd][pʊt][ɪn][ə; eɪ][pæn][wɪð; wɪθ][ə; eɪ] ['biːtn] [eg] [ænd; ənd][mɪks]
Season with salt and put in a pan with a beaten egg and mix
季节 和 盐 和 放 在 一个 平底锅 和 一个 被打败 蛋 和 混合
['θɜːrəli] .
thoroughly .
彻底 .

加盐调味，放入锅中，加入打散的鸡蛋，充分搅拌。

[roʊl]['ɪntuː] [bɔːlz] [ðə; ði][saɪz][ʌv; əv] [egz] .
Roll into balls the size of eggs .
卷 进入 球 这 尺寸 的 鸡蛋 .

搓成鸡蛋大小的球。

[teɪk] [ə; eɪ][kwɔːrt][ʌv; əv] [streɪnd] [tə'meɪtoʊz] ,
Take **a** **quart** **of** **strained** **tomatoes** **,**
拿 一个 夸脱 的 紧张 西红柿 ,

取一夸脱滤干的番茄汁，

[ˌeɪ diː 'diː][ðə; ði] [pʌlp] [ʌv; əv][ə; eɪ] ['tʃɪli] ['pepər] [ænd; ənd][æn; ən]['ʌnjən] [tʃɑːpt] [faɪn] .
add **the** **pulp** **of** **a** **chile** **pepper** **and** **an** **onion** **chopped** **fine** **.**
添加 这 纸浆 的 一个 智利 胡椒 和 一个 洋葱 切碎 美好的 .

加入辣椒果肉和切碎的洋葱。

['sɪmər] [ʌn'tɪl][ðə; ði]['ʌnjən][ɪz] [kʊkt] ,
Simmer **until** **the** **onion** **is** **cooked** **,**
煨 直到 这 洋葱 是 煮熟 ,

小火慢炖至洋葱煮熟。

['siːz(ə)n][wɪð; wɪθ][sɔːlt][ænd; ənd][pʊt][ɪn][ðə; ði] [miːt] - [egz] [ænd; ənd][bɔɪl]['dʒentli][æn; ən]['aʊər] .
season **with** **salt** **and** **put** **in** **the** **meat** **-** **eggs** **and** **boil** **gently** **an** **hour** **.**
季节 和 盐 和 放 在 这 肉 - 鸡蛋 和 熬 轻轻地 一个 小时 .

用盐调味，放入肉和鸡蛋，小火煮一个小时。

[lɪft] [ðem; ðəm][aʊt] ['kerfəli] [tuː; tə][ə; eɪ][hɑːt]['plætər] , ['θɪkən] [ðə; ði] [sɔːs] [wɪð; wɪθ][ə; eɪ]['lɪt(ə)l]
Lift **them** **out** **carefully** **to** **a** **hot** **platter** **,** **thicken** **the** **sauce** **with** **a** **little**
举起 他们 出去 小心 到 一个 热的 拼盘 , 加厚 这 酱 和 一个 小的
['flaʊər] ,
flour **,**
面粉 ,

小心地将它们盛到热盘子里，用少许面粉勾芡酱汁。

[ænd; ənd] [pɔːr] ['oʊvər] .
and **pour** **over** **.**
和 倒 超过 .

然后倒上去。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[**Pg** **45** **]**
[页 -]

[第45页]

[dɪ'zɜːrts]
DESSERTS
甜点

甜点

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[**Pg** **47** **]**
[页 -]

[第47页]

[kə'moʊti] [waɪ]['piːnjə]
CAMOTE **Y** **PIÑA**
红薯 是 菠萝

卡莫特和菠萝

[bɔɪl] [ə; eɪ] [paʊnd] [ʌv; əv] ['ʃʊgər] [tuː; tə][ðə; ði]['kændi] [dɪ'griː] ,
Boil **a** **pound** **of** **sugar** **to** **the** **candy** **degree** **,**
熬 一个 磅 的 糖 到 这 糖果 程度 ,

将一磅糖熬煮至糖浆浓度。

[rɪ'muːv] [frʌm; frəm][ðə; ði]['faɪər][ænd; ənd][ˌeɪ diː 'diː][ə; eɪ][paʊnd][ʌv; əv] [swiːt] [pə'tetoz] , [bɔɪld]
remove **from** **the** **fire** **and** **add** **a** **pound** **of** **sweet** **potatoes** **,** **boiled**
消除 从 这 火 和 添加 一个 磅 的 甜的 土豆 , 煮沸
[ænd; ənd] [prest] [θruː] [ə; eɪ] [sɪv] .
and **pressed** **through** **a** **sieve** **.**
和 按下 通过 一个 筛 .

将锅从火上移开，加入一磅煮熟并用筛子压碎的红薯。

[rɪ'tɜːrn] [tuː; tə][ðə; ði]['faɪər][ænd; ənd] [kʊk] [ʌn'tɪl] [θɪk] , ['stɜːrɪŋ] ['kɑːnstəntli] ;
Return **to** **the** **fire** **and** **cook** **until** **thick** **,** **stirring** **constantly** **;**
返回 到 这 火 和 厨师 直到 厚的 , 搅拌 不断地 ;

重新放回火上，不断搅拌，煮至浓稠；

[ðen] [ˌeɪ diː 'diː][hæf][ə; eɪ]['paɪnæp(ə)l]['greɪtɪd][ænd; ənd] [kʊk] [ə; eɪ][fjuː] ['mɪnɪts] [mɔːr] .
then **add** **half** **a** **pineapple** **grated** **and** **cook** **a** **few** **minutes** **more** **.**
然后 添加 一半 一个 菠萝 磨碎的 和 厨师 一个 很少 分钟 更多的 .

然后加入半个磨碎的菠萝，再煮几分钟。

[sɜːrv] [ɪn] ['ʃɜːrbət] ['glæsɪz] .
Serve **in** **sherbet** **glasses** **.**
服务 在 雪葩 眼镜 .

盛于雪葩杯中。

['dʌlseɪ]
DULCE
甜的

甜

[pɪk] [ðə; ði] [stemz] [frʌm; frəm] [iːtʃ] ['reɪz(ə)n][ænd; ənd] [wɑːʃ] [ɪn] ['bɔɪlɪŋ] [red] [waɪn] ;
Pick **the** **stems** **from** **each** **raisin** **and** **wash** **in** **boiling** **red** **wine** **;**
挑选 这 茎 从 每个 葡萄干 和 洗 在 沸腾 红色的 葡萄酒 ;

将每颗葡萄干的茎去掉，用沸腾的红酒清洗；

[ðen] [pʊt][ðem; ðəm][ɪn][æn; ən] [ɪn'fjuːʒn] [ʌv; əv] ['koʊnjæk] ,
then **put** **them** **in** **an** **infusion** **of** **cognac** **,**
然后 放 他们 在 一个 输液 的 科涅克白兰地 ,

然后将它们放入干邑白兰地浸泡液中。

[mɑːr'sɑːlə][waɪn][ænd; ənd]['slaɪsɪz][ʌv; əv] [freʃ] ['lemən][fɔːr; fər] [θriː] [deɪz] .
Marsala **wine** **and** **slices** **of** **fresh** **lemon** **for** **three** **days** **.**
玛萨拉 葡萄酒 和 切片 的 新鲜的 柠檬 为了 三 天 .

连续三天，每天喝玛萨拉酒，吃新鲜柠檬片。

[rɪ'muːv] [ænd; ənd] [hiːp] [ðem; ðəm][ɪn] ['bʌntʃɪz] [ə'baʊt][ðə; ði][saɪz][ʌv; əv][lɑːrdʒ] [guːs] - [egz]
Remove **and** **heap** **them** **in** **bunches** **about** **the** **size** **of** **large** **goose** **-** **eggs**
消除 和 堆 他们 在 成捆 关于 这 尺寸 的 大的 鹅 - 鸡蛋
[ænd; ənd] [ræp] [iːtʃ] [bʌntʃ] [ɪn][lɑːrdʒ][fɪg] [liːvz] ,
and **wrap** **each** **bunch** **in** **large** **fig** **leaves** **,**
和 裹 每个 束 在 大的 如图 树叶 ,

将它们摘下，堆成鹅蛋大小的束，然后用大的无花果叶包裹每一束。

['leɪər] [ə'pɑːn] ['leɪər] , [ænd; ənd] [beɪk] [fɔːr; fər][ə; eɪ][hæf] - ['aʊər][ɪn][ə; eɪ] [laɪt] ['ʌv(ə)n] .
layer **upon** **layer** **,** **and** **bake** **for** **a** **half** **-** **hour** **in** **a** **light** **oven** **.**
层 之上 层 , 和 烤 为了 一个 一半 - 小时 在 一个 光 烤箱 .

一层一层地铺好，放入低温烤箱烘烤半小时。

[wen] ['sɜːrvɪŋ] [tɜːrn][ðə; ði] [liːvz] [bæk] [ænd; ənd][send][tuː; tə][ðə; ði] ['teɪbl] [hɑːt] .
When **serving** **turn** **the** **leaves** **back** **and** **send** **to** **the** **table** **hot** **.**
什么时候 服务 转动 这 树叶 后退 和 发送 到 这 桌子 热的 .

上菜时将叶子翻过来，趁热端上桌。

-

MANTECADO

-

曼特卡多

[melt] [ə; eɪ] ['kʌpfʊl] [ʌv; əv] ['grænjuleɪtɪd] ['ʃʊgər] [ɪn] [ə; eɪ] [smuːð] ['sɔːspæn] ;

Melt	**a**	**cupful**	**of**	**granulated**	**sugar**	**in**	**a**	**smooth**	**saucepan**	**;**
熔化	一个	一杯	的	颗粒状	糖	在	一个	光滑的	平底锅	;

在光滑的平底锅中融化一杯砂糖；

[ˌeɪ diː 'diː] [ə; eɪ] ['kʌpfʊl] [ʌv; əv] ['ɪŋglɪʃ] ['wɔːlnʌt] [miːts] [ænd; ənd] [pɔːr] ['ɪntuː] [ə; eɪ]

add	**a**	**cupful**	**of**	**English**	**walnut**	**meats**	**and**	**pour**	**into**	**a**
添加	一个	一杯	的	英语	核桃	肉类	和	倒	进入	一个

加入一杯英国核桃仁，然后倒入.....

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	**Pg**	**48**	**]**
[	页	-	]

[第48页]

['ʃæloʊ] ['bʌtərd] [pæn] [tuː; tə] ['hɑːrdn] .

shallow	**buttered**	**pan**	**to**	**harden**	**.**
浅的	涂黄油的	平底锅	到	硬化	.

浅浅地涂上黄油，使其凝固。

[wen] [koʊld] [greɪt] [ɔːr] [tʃɑːp] [faɪn] .

When	**cold**	**grate**	**or**	**chop**	**fine**	**.**
什么时候	寒冷的	格特	或者	劈	美好的	.

冷却后磨碎或切碎。

['krʌmb(ə)l] [twelv] [ˌmækə'ruːn] [faɪn] [ænd; ənd] [toʊst] [ɪn] [ðə; ði] ['ʌv(ə)n] [ə; eɪ] [fjuː] ['moʊmənts] .

Crumble	**twelve**	**macaroons**	**fine**	**and**	**toast**	**in**	**the**	**oven**	**a**	**few**	**moments**	**.**
崩溃	十二	马卡龙	美好的	和	吐司	在	这	烤箱	一个	很少	时刻	.

将十二个马卡龙捏碎，放入烤箱烘烤片刻。

[meɪk] [ə; eɪ] ['kʌstərd] [ʌv; əv] [ðə; ði] [joʊk] [ʌv; əv] [tuː] [egz] ,

Make	**a**	**custard**	**of**	**the**	**yolks**	**of**	**two**	**eggs**	**,**
制作	一个	蛋奶冻	的	这	蛋黄	的	二	鸡蛋	,

用两个鸡蛋的蛋黄做成蛋奶糊。

[ə; eɪ] [fɔːrθ] [ʌv; əv] [ə; eɪ] ['kʌpfʊl] [ʌv; əv] ['ʃʊgər] [ænd; ənd] [ə; eɪ] ['kʌpfʊl] [ʌv; əv] [mɪlk] ,

a	**fourth**	**of**	**a**	**cupful**	**of**	**sugar**	**and**	**a**	**cupful**	**of**	**milk**	**,**
一个	第四	的	一个	一杯	的	糖	和	一个	一杯	的	牛奶	,

四分之一杯糖和一杯牛奶，

[ðen] [pɔːr] ['oʊvər] [ðə; ði] ['stɪfli] ['biːtn] [waɪts] [ʌv; əv] [tuː] [egz] [ænd; ənd] [let] [kuːl] .

then	**pour**	**over**	**the**	**stiffly**	**beaten**	**whites**	**of**	**two**	**eggs**	**and**	**let**	**cool**	**.**
然后	倒	超过	这	僵硬地	被打败	白人	的	二	鸡蛋	和	让	凉爽的	.

然后倒入打发好的两个鸡蛋的蛋白，待其冷却。

[tuː; tə] [ə; eɪ] [paɪnt] [ʌv; əv] [kriːm] [ˌeɪ diː 'diː] [ə; eɪ] [θɜːrd] [ʌv; əv] [ə; eɪ] ['kʌpfʊl] [ʌv; əv] ['ʃʊgər] [ænd; ənd] [biːt]

To	**a**	**pint**	**of**	**cream**	**add**	**a**	**third**	**of**	**a**	**cupful**	**of**	**sugar**	**and**	**beat**
到	一个	品脱	的	奶油	添加	一个	第三	的	一个	一杯	的	糖	和	打

[ʌn'tɪl] ['θɜːrəli] [mɪkst] ,

until	**thoroughly**	**mixed**	**,**
直到	彻底	混合	,

在一品脱奶油中加入三分之一杯糖，搅拌至完全混合。

[ˌeɪ diː 'diː] [ðə; ði] ['kʌstərd] [ænd; ənd] ['fleɪvər] [wɪð; wɪθ] [ˌmærə'ʃiːnoʊ; ˌmærə'skiːnoʊ] , [ðen] [friːz] .

add	**the**	**custard**	**and**	**flavor**	**with**	**maraschino**	**,**	**then**	**freeze**	**.**
添加	这	蛋奶冻	和	味道	和	樱桃酒	,	然后	冻结	.

加入蛋奶糊，用樱桃酒调味，然后冷冻。

[wen] [hæf]['froʊz(ə)n][ˌeɪ diː 'diː][ðə; ði][ˌmækə'ruːn] - [krʌmz] [ænd; ənd][hæf][ʌv; əv][ðə; ði]['greɪtɪd]['wɔːlnʌt]

When	half	frozen	add	the	macaroon	-	crumbs	and	half	of	the	grated	walnut
什么时候	一半	冷冻	添加	这	马卡龙	-	面包屑	和	一半	的	这	磨碎的	核桃

['mɪkstʃər][ænd; ənd] ['fɪnɪʃ] ['friːzɪŋ] .

mixture	and	finish	freezing	.
混合物	和	结束	冷冻	.

当冷冻至一半时，加入马卡龙碎屑和一半的核桃碎混合物，继续冷冻至完全冻硬。

['sprɪŋk(ə)l][ðə; ði] [rɪ'meɪnɪŋ] ['greɪtɪd]['wɔːlnʌts]['oʊvər] [kriːm] [æt; ət] ['sɜːrvɪŋ] [taɪm] .

Sprinkle	the	remaining	grated	walnuts	over	cream	at	serving	time	.
撒	这	其余的	磨碎的	核桃	超过	奶油	在	服务	时间	.

上菜时，将剩余的核桃碎撒在奶油上。

[poʊstɝ] [diː] [mæn'zɑːnəz]

POSTRE	DE	MANZANAS
甜点	德语	苹果

苹果甜点

[teɪk] [ə; eɪ] ['gʊdli] ['pɔːrʃ(ə)n][ʌv; əv] ['roʊkfərt] [tʃiːz] [ænd; ənd][ə'baʊt][wʌn] - [θɜːrd][æz; əz] [mʌtʃ]

Take	a	goodly	portion	of	Roquefort	cheese	and	about	one	-	third	as	much
拿	一个	很好	部分	的	罗克福尔	奶酪	和	关于	一	-	第三	作为	很多

['bʌtər] [ænd; ənd][rʌb][ðem; ðəm] [tə'geðər] [ʌn'tɪl] [ðeɪ] [ɑːr; ər] ['θɜːrəli] [mɪkst] ,

butter	and	rub	them	together	until	they	are	thoroughly	mixed	,
黄油	和	擦	他们	一起	直到	他们	是	彻底	混合	,

取适量洛克福奶酪和约三分之一量的黄油，将它们揉搓在一起直至完全混合。

[ðen] [ˌeɪ diː 'diː][ə'baʊt][ə; eɪ] [dɪ'zɜːrt] - ['spuːnfʊl] [ʌv; əv] [frentʃ] ['koʊnjæk] [ɔːr][dʒʌst] [ɪ'nʌf] [tuː; tə]

then	add	about	a	dessert	-	spoonful	of	French	cognac	or	just	enough	to
然后	添加	关于	一个	甜点	-	一勺	的	法语	科涅克白兰地或者		只是	足够的	到

['mɔɪs(ə)n][ðə; ði]['mɪkstʃər] [wel] .

moisten	the	mixture	well	.
濡	这	混合物	出色地	.

然后加入约一甜点勺的法国干邑白兰地，或者加入适量的白兰地，使混合物充分湿润即可。

[piːl] , [kɔːr] [ænd; ənd][slaɪs][ðə; ði][raʊnd] [weɪ] , ['rædər] [θɪk] , ['rʌsɪt] ['æplz] ,

Peel	,	core	and	slice	the	round	way	,	rather	thick	,	russet	apples	,
果皮	,	核	和	片	这	圆形的	方式	,	相当	厚的	,	赤褐色	苹果	,

将红褐色苹果去皮、去核，然后切成较厚的圆形薄片。

[ænd; ənd]['oʊvər] [iːtʃ] [slaɪs] [spred] [ðə; ði] [tʃiːz] .

and	over	each	slice	spread	the	cheese	.
和	超过	每个	片	传播	这	奶酪	.

在每片面包上抹上奶酪。

[sɜːrv] [wɪð; wɪθ] [blæk] ['kɔːfi] .

Serve	with	black	coffee	.
服务	和	黑色的	咖啡	.

佐以黑咖啡。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	49	]
[	页	-	]

[第49页]

[riːlɛŋgoʊ]

REALENGO
雷亚伦戈

雷亚伦戈

[rʌb] [θriː] - ['kwɔːrtərz][ʌv; əv][ə; eɪ]['kʌpfʊl][ʌv; əv] [freʃ] [fruːt] [θruː] [ə; eɪ] [sɪv] ; [hiːt] [ænd; ənd]

Rub	three	-	quarters	of	a	cupful	of	fresh	fruit	through	a	sieve	;	heat	and
擦	三	-	四分之一	的	一个	一杯	的	新鲜的	水果	通过	一个	筛	;	热	和

['swiːtn] .

sweeten	.
甜味	.

将四分之三杯新鲜水果用筛子筛一下；加热并加糖。

[biːt] [ðə; ði] [waɪts] [ʌv; əv] [θriː] [egz] [ʌn'tɪl] [stɪf] ; [ˌeɪ diː 'diː]['grædʒuəli][ðə; ði][hɑːt][fruːt] [pʌlp] ,

Beat	the	whites	of	three	eggs	until	stiff	;	add	gradually	the	hot	fruit	pulp	,
打	这	白人	的	三	鸡蛋	直到	僵硬的	;	添加	逐步地	这	热的	水果	纸浆	,

将三个鸡蛋的蛋白打发至硬性发泡；逐渐加入热的果肉，

['biːtɪŋ] [kən'tɪnjuəli] ; [tɜːrn]['ɪntuː][ə; eɪ] ['bʌtərd] [moʊld] ,

beating	continually	;	turn	into	a	buttered	mold	,
殴打	持续	;	转动	进入	一个	涂黄油的	模具	,

不断搅拌；变成涂满黄油的模具，

[set][ɪn][ə; eɪ][pæn][ʌv; əv][hɑːt]['wɔːtər][ænd; ənd] [beɪk] [ɪn][ə; eɪ] [sloʊ] ['ʌv(ə)n][ʌn'tɪl][fɜːrm] .

set	in	a	pan	of	hot	water	and	bake	in	a	slow	oven	until	firm	.
放	在	一个	平底锅	的	热的	水	和	烤	在	一个	慢的	烤箱	直到	公司	.

放入装有热水的平底锅中，然后在低温烤箱中烘烤至凝固。

[rɪ'muːv] [ænd; ənd]['kʌvər][ðə; ði][tɑːp][wɪð; wɪθ] [wɪpt] [kriːm] ,

Remove	and	cover	the	top	with	whipped	cream	,
消除	和	覆盖	这	顶部	和	鞭打	奶油	,

取出后，在顶部涂上鲜奶油。

['fleɪvər] [wɪð; wɪθ] ['ʃʊgər] [ænd; ənd] [waɪn] [ænd; ənd] ['dekəreɪtɪd] [wɪð; wɪθ] [prɪ'zɜːrv] ['tʃeriːz] ,

flavored	with	sugar	and	wine	and	decorated	with	preserved	cherries	,
调味	和	糖	和	葡萄酒	和	装饰	和	保存完好	樱桃	,

[æn'dʒelɪkə][ɔːr]['sɪtrən] .

angelica	or	citron	.
当归	或者	香橼	.

用糖和葡萄酒调味，并用蜜饯樱桃、当归或香橼装饰。

['tɔːrtoʊ] ['fruːtəs]

TORTO	FRUTAS
陆龟	水果

水果蛋糕

[laɪn] [ðə; ði][saɪdz][ʌv; əv][ə; eɪ] ['beɪkɪŋ] - [dɪʃ] [wɪð; wɪθ][ə; eɪ] [laɪt] [pʌf] - [peɪst] ; ['kʌvər][ðə; ði] ['bɑːtəm]

Line	the	sides	of	a	baking	-	dish	with	a	light	puff	-	paste	;	cover	the	bottom
线	这	侧面	的	一个	烘烤	-	盘子	和	一个	光	噗	-	粘贴	;	覆盖	这	底部

[wɪð; wɪθ] [slaɪst] ['paɪnæp(ə)l] ;

with	sliced	pineapple	;
和	切片	菠萝	;

在烤盘侧面涂上一层薄薄的酥皮；在底部铺上菠萝片；

[nekst] , [ə; eɪ] ['leɪər] [ʌv; əv] [piːld] [slaɪst] ['ɔːrɪndʒɪz] ,

next	,	a	layer	of	peeled	sliced	oranges	,
下一个	,	一个	层	的	去皮	切片	橙子	,

接下来，铺上一层去皮的橙片。

[ðen] [slaɪst] [bə'nænəz][ænd; ənd] [ðen] [ə; eɪ] [fjuː] [θɪn] ['slaɪsɪz][ʌv; əv]['leмən] .

then	sliced	bananas	and	then	a	few	thin	slices	of	lemon	.
然后	切片	香蕉	和	然后	一个	很少	薄的	切片	的	柠檬	.

然后是切片香蕉，最后是几片薄薄的柠檬片。

[sɪft][ə; eɪ][moʊst] ['dʒenərəs] [sə'plaɪ] [ʌv; əv] ['ʃʊgər] [bɪ'twiːn] [iːtʃ] ['leɪər] .

Sift	a	most	generous	supply	of	sugar	between	each	layer	.
筛	一个	最多	慷慨的	供应	的	糖	之间	每个	层	.

在每一层之间筛入大量的糖。

[rɪ'piːt] [ðə; ði] ['leər] [ʌn'tɪl][ðə; ði] [dɪʃ] [ɪz] [fʊl] [ænd; ənd]['kʌvər][ðə; ði][tɑːp] ['leɪər] [wɪð; wɪθ] [tʃɑːpt]
Repeat **the** **layers** **until** **the** **dish** **is** **full** **and** **cover** **the** **top** **layer** **with** **chopped**
重复 这 层 直到 这 盘子 是 满的 和 覆盖 这 顶部 层 和 切碎
[nʌts] .
nuts .
坚果 .

重复上述步骤直至盘子装满，并在最上面一层撒上碎坚果。

[leɪ] ['oʊvər][ðə; ði][tɑːp] ['nærəʊ] [strɪps] [ʌv; əv][ðə; ði]['peɪstri][ænd; ənd] [beɪk] ['sloʊli] [fɔːr; fər][æn; ən]['aʊər]
Lay **over** **the** **top** **narrow** **strips** **of** **the** **pastry** **and** **bake** **slowly** **for** **an** **hour**
莱 超过 这 顶部 狭窄的 条状物 的 这 糕点 和 烤 缓慢地 为了 一个 小时
[ɔːr] [mɔːr] .
or **more** .
或者 更多的 .

将细长的酥皮条铺在顶部，慢烤一小时或更长时间。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[Pg 51]
[页 -]

[第51页]

[ˌentʃi'lɑːdəz]
ENCHILADAS
墨西哥辣酱玉米饼

墨西哥辣酱玉米饼

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[Pg 53]
[页 -]

[第53页]

[ˌentʃi'lɑːdəz] [ɑːr; ər] [meɪd] [ʌv; əv] [tɔːr'tiːəz] ['sprɪŋkld] [wɪð; wɪθ] [tʃiːz] , ['ʌnjən] , ['ɑːlɪvz] ,
Enchiladas **are** **made** **of** **tortillas** **sprinkled** **with** **cheese** **,** **onion** **,** **olives** **,**
墨西哥辣酱玉米饼 是 制成 的 玉米饼 撒上 和 奶酪 , 洋葱 , 橄榄 ,
[ˌet 'setərə; ˌɪt 'setərə] .
etc .
ETC .

墨西哥辣酱玉米饼是用玉米饼制成，上面撒上奶酪、洋葱、橄榄等。

[ðeɪ] [ɑːr; ər] [ə'dɔrnd] [wɪð; wɪθ] ['letɪs] [liːvz] [ænd; ənd] ['rædɪʃiz] , [bʌt; bət][ɑːr; ər]['ɔːlweɪz] ['kʌvərd]
They **are** **adorned** **with** **lettuce** **leaves** **and** **radishes** **,** **but** **are** **always** **covered**
他们 是 装饰 和 莴苣 树叶 和 萝卜 , 但 是 总是 涵盖
[wɪð; wɪθ][hɑːt] ['tʃɪli] [sɔːs] .
with **hot** **chile** **sauce** .
和 热的 智利 酱 .

它们上面点缀着生菜叶和萝卜，但总是淋上辣椒酱。

[tɔːr'tiːəz] [ɑːr; ər][ðə; ði]['næʃ(ə)nəl]['steɪp(ə)l]['ɑːrtɪk(ə)l][ʌv; əv] [fuːd] ,
Tortillas **are** **the** **national** **staple** **article** **of** **food** **,**
玉米饼 是 这 国家的 主食 文章 的 食物 ,

玉米饼是美国国民的主食，

[ænd; ənd][ɑːr; ər] [meɪd] [ʌv; əv]['ɪndiən][kɔːrn] [graʊnd] [ɑːn][ðə; ði][mə'tɑːti, mei'tɑːtei] ,
and **are** **made** **of** **Indian** **corn** **ground** **on** **the** **metate** **,**
和 是 制成 的 印度 玉米 地面 在 这 石磨 ,

它们由用石磨磨碎的玉米制成。

[mɪkst] [wɪð; wɪθ][ə; eɪ]['lɪt(ə)l]['wɔːtər][ænd; ənd] [kʊkt] [ɑːn][ə; eɪ][flæt] ['sɜːrfɪs] ['oʊvər][hɑːt] [koʊl] .
mixed **with** **a** **little** **water** **and** **cooked** **on** **a** **flat** **surface** **over** **hot** **coals** **.**
混合 和 一个 小的 水 和 煮熟 在 一个 平坦的 表面 超过 热的 煤炭 .

加入少量水，放在平坦的表面上，置于热炭上烹煮。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[Pg 55]
[页 -]

[第55页]

['sɔːsɪz] [fɔːr; fər] [ˌentʃi'lɑːdəz]
SAUCES FOR ENCHILADAS
酱汁 为了 墨西哥辣酱玉米饼

墨西哥辣酱玉米饼

['tʃɪli]
CHILE
智利

智利

[kʌt] ['oʊpən] [tuː] ['tʃaɪlz, 'tʃɪliːz] [ænd; ənd] [teɪk] [aʊt] [ɔːl] [ðə; ðɪ] [siːdz] [ænd; ənd] [θɪk] ['jeloʊ] [veɪnz] ;
Cut open two chiles and take out all the seeds and thick yellow veins ;
切 打开 二 辣椒 和 拿 出去 全部 这 种子 和 厚的 黄色的 静脉 ;

将两个辣椒切开，取出所有的籽和粗黄筋；

[pʊt] [ðem; ðəm] [ɑːn] [ðə; ðɪ] [bæk] [ʌv; əv] [ðə; ðɪ] [stoʊv] [ɪn] [koʊld] ['wɔːtər] [ɪ'nʌf] [tuː; tə] ['kʌvər] [ðem; ðəm]
put them on the back of the stove in cold water enough to cover them
放 他们 在 这 后退 的 这 火炉 在 寒冷的 水 足够的 到 覆盖 他们
[ænd; ənd] [let] [soʊk] [fɔːr; fər] [tuː] ['aʊərz] .
and let soak for two hours .
和 让 浸泡 为了 二 小时 .

将它们放在炉灶后面，倒入足够多的冷水没过它们，浸泡两个小时。

[pɔːr] [ɔːf] [ðɪs] ['wɔːtər] [ænd; ənd] ['kʌvər] [ə'gen] [wɪð; wɪθ] [freʃ] ['wɔːtər] [ænd; ənd] [bɔɪl] [ˌfɪf'tiːn] ['mɪnɪts] .
Pour off this water and cover again with fresh water and boil fifteen minutes .
倒 离开 这 水 和 覆盖 再次 和 新鲜的 水 和 熬 十五 分钟 .

倒掉这些水，再加入清水，煮沸十五分钟。

[dreɪn] [ɪn] [ə; eɪ] ['kɑːləndər] [ænd; ənd] [seɪv] [ðə; ðɪ] ['wɔːtər] [ɪn] [wɪtʃ] [ðeɪ] [wɜːr; wər] [læst] [bɔɪld] .
Drain in a colander and save the water in which they were last boiled .
流走 在 一个 滤器 和 节省 这 水 在 哪个 他们 是 最后的 煮沸 .

用漏勺沥干水分，并保留上次煮食物的水。

[wen] [koʊld] [ɪ'nʌf] [tuː; tə] ['hænd(ə)l] , [teɪk] [ə; eɪ] [naɪf] , [skreɪp] [ɔːf] [ɔːl] [ðə; ðɪ] [pʌlp] [frʌm; frəm] [ðə; ðɪ]
When cold enough to handle , take a knife , scrape off all the pulp from the
什么时候 寒冷的 足够的 到 处理 , 拿 一个 刀 , 刮 离开 全部 这 纸浆 从 这
[skɪn] ,
skin ,
皮肤 ,

等果实冷却到可以处理的时候，用刀刮掉果皮上的果肉。

[ænd; ənd] [pʊt] [ɪn] [ðə; ðɪ] ['wɔːtər] [ɪn] [wɪtʃ] [ðeɪ] [wɜːr; wər] [bɔɪld] [ænd; ənd] [mɪks] ['θɜːrəli] .
and put in the water in which they were boiled and mix thoroughly .
和 放 在 这 水 在 哪个 他们 是 煮沸 和 混合 彻底 .

将它们放入煮沸它们的水中，充分搅拌。

[fraɪ] [tuː] ['ʌnjənz] [tʃɑːpt] [faɪn] [ɪn] ['ɑːlɪv] - [ɔɪl] [tuː; tə] [ə; eɪ] ['delɪkət] [braʊn] ;
Fry two onions chopped fine in olive - oil to a delicate brown ;
炒 二 洋葱 切碎 美好的 在 橄榄 - 油 到 一个 精美的 棕色的 ;

将两个切碎的洋葱用橄榄油煎至浅棕色；

[ˌeɪ diː 'diː] [ə; eɪ] ['tispʊnˌfʊl] [ʌv; əv] ['flaʊər] [ænd; ənd] [ə'laʊ] [ðæt] [tuː; tə] [braʊn] ['ɔːlsoʊ] .
add a teaspoonful of flour and allow that to brown also .
添加 一个 一茶匙 的 面粉 和 允许 那 到 棕色的 还 .

加入一茶匙面粉，也让其煎至金黄色。

[stɜːr][ɪn][ðə; ði] ['tʃɪli] ['mɪkstʃər] , ['siːz(ə)n][wɪð; wɪθ][sɔːlt][ænd; ənd][let][ɔːl] ['θɪkən] [tə'geðər] .

Stir	in	the	chile	mixture	,	season	with	salt	and	let	all	thicken	together	.
搅拌	在	这	智利	混合物	,	季节	和	盐	和	让	全部	加厚	一起	.

加入辣椒混合物，加盐调味，然后让所有食材一起煮至浓稠。

[koʊld][ˌkɑːlə'rædoʊ; ˌkɑːlə'rɑːdoʊ]

COLD	COLORADO
寒冷的	科罗拉多州

寒冷的科罗拉多

[kʊk] [fɔːr; fər] [ˌfɪf'tiːn] ['mɪnɪts] [ə; eɪ][hæf] - [paʊnd][ʌv; əv][lɑːrdʒ]['meksɪkən] [swiːt] [red] ['pepərz] ,

Cook	for	fifteen	minutes	a	half	-	pound	of	large	Mexican	sweet	red	peppers	,
厨师	为了	十五	分钟	一个	一半	-	磅	的	大的	墨西哥	甜的	红色的	辣椒	,

将半磅墨西哥大甜红椒煮十五分钟，

['æftər] [rɪ'muːvɪŋ] [ðə; ði] [siːdz] [ʌv; əv][ɔːl][bʌt; bət] [tuː] [ɔːr] [θriː] .

after	removing	the	seeds	of	all	but	two	or	three	.
后	移除	这	种子	的	全部	但	二	或者	三	.

去掉所有种子，只留下两三颗。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	56	]
[	页	-	]

[第56页]

[teɪk] [ɔːf][ðə; ði][skɪn] ,

Take	off	the	skin	,
拿	离开	这	皮肤	,

剥去外皮，

[pʊt][ðə; ði][pʌlp] [θruː] [ə; eɪ] [sɪv] [ænd; ənd][ˌeɪ diː 'diː][wʌn][ænd; ənd][ə; eɪ][hæf] ['teɪbl,spuːnfʊl] [ʌv; əv]
[ðə; ði]['meksɪkən] ['sɔːsɪdʒ] ,

put	the	pulp	through	a	sieve	and	add	one	and	a	half	tablespoonfuls	of	the	Mexican	sausage	,
放	这	纸浆	通过	一个	筛	和	添加	一	和	一个	一半	汤匙	的	这	墨西哥	香肠	,

将果肉过筛，加入一汤匙半的墨西哥香肠。

[sɔːlt][ænd; ənd][ə; eɪ]['lɪt(ə)l][ʌv; əv][ðə; ði]['wɔːtər][ɪn] [wɪtʃ] [ðə; ði] ['pepərz] [wɜːr; wər] [bɔɪld] .

salt	and	a	little	of	the	water	in	which	the	peppers	were	boiled	.
盐	和	一个	小的	的	这	水	在	哪个	这	辣椒	是	煮沸	.

盐和少许煮辣椒的水。

['bɑːt(ə)l] ['taɪtli] [ænd; ənd][ˌaɪ 'tiː] [wɪl] [kiːp] [ə'baʊt] [θriː] [wiːks] [ɪn][ə; eɪ] [kuːl] [pleɪs] .

Bottle	tightly	and	it	will	keep	about	three	weeks	in	a	cool	place	.
瓶子	紧紧	和	它	将要	保持	关于	三	周	在	一个	凉爽的	地方	.

瓶盖拧紧后，置于阴凉处可保存约三周。

['meksɪkən] ['tʃɪli]

MEXICAN	CHILE
墨西哥人	智利

墨西哥辣椒

[toʊst] [ten]['tʃaɪlz, 'tʃɪliːz][ɑntʃoʊz] ([ðə; ði][draɪd] ['pepər] [ɪn][ðə; ði] [brɔːd] [ʃeɪp]) [ænd; ənd][ten]

Toast	ten	chiles	anchos	(	the	dried	pepper	in	the	broad	shape	)	and	ten
吐司	十	辣椒	安乔斯	(	这	干燥	胡椒	在	这	广阔	形状	)	和	十

['tʃaɪlz, 'tʃɪliːz] - ([ðə; ði][draɪd] ['pepər] [ɪn][ðə; ði] [θɪn] [ʃeɪp]) ,

chiles	posillos	(	the	dried	pepper	in	the	thin	shape	)	,
辣椒	-	(	这	干燥	胡椒	在	这	薄的	形状	)	,

将十个安乔辣椒（宽口干辣椒）和十个波西洛辣椒（细长干辣椒）烤熟。

[teɪk] [aʊt] [ðə; ði] [veɪnz] [ænd; ənd] [siːdz] [ænd; ənd] [soʊk] [ðem; ðəm] [ɪn] [ə; eɪ] [kwɔːrt] [ʌv; əv] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔːtər] .

take	out	the	veins	and	seeds	and	soak	them	in	a	quart	of	boiling	water	.
拿	出去	这	静脉	和	种子	和	浸泡	他们	在	一个	夸脱	的	沸腾	水	.

取出叶脉和种子，浸泡在一夸脱沸水中。

[pæs] [θruː] [ə; eɪ] [sɪv] [twaɪs] , ['getɪŋ] [aʊt] [ɔːl] [ðə; ði] [pʌlp] ,

Pass	through	a	sieve	twice	,	getting	out	all	the	pulp	,
经过	通过	一个	筛	两次	,	获得	出去	全部	这	纸浆	,

将果肉过筛两次，滤掉所有果渣。

[ænd; ənd] [fraɪ] [ðɪs] ['tʃɪli] ['lɪkər] [ɪn] [tuː] ['teɪbl,spuːnfʊl] [ʌv; əv] ['bɔɪlɪŋ] [lɑːrd] ,

and	fry	this	chile	liquor	in	two	tablespoonfuls	of	boiling	lard	,
和	炒	这	智利	酒	在	二	汤匙	的	沸腾	猪油	,

然后用两汤匙沸腾的猪油炒香这种辣椒汁，

[wɪtʃ] [hæz; həz] [bɪn] ['θɪkənd] [wɪð; wɪθ] [ə; eɪ] ['teblspʊn,fʊl] [ʌv; əv] [braʊn] ['flaʊər] .

which	has	been	thickened	with	a	tablespoonful	of	browned	flour	.
哪个	有	到过	增稠	和	一个	一汤匙	的	棕色	面粉	.

用一汤匙焦化面粉勾芡。

[waɪl] ['bɔɪlɪŋ] [ˌeɪ diː 'diː] [sɔːlt] , [ə; eɪ] [pɪntʃ] [ʌv; əv] ['meksɪkən] ['sɔːsɪdʒ] , [ə; eɪ] [pɪntʃ] [ʌv; əv] ['ʃʊgər] ,

While	boiling	add	salt	,	a	pinch	of	Mexican	sausage	,	a	pinch	of	sugar	,
尽管	沸腾	添加	盐	,	一个	捏	的	墨西哥	香肠	,	一个	捏	的	糖	,

煮沸时加入盐、一小撮墨西哥香肠、一小撮糖。

[ə; eɪ] ['tispʊn,fʊl] [ʌv; əv] ['saɪdər] - ['vɪnɪgər] [ænd; ənd] [ə; eɪ] ['teblspʊn,fʊl] [ʌv; əv] [ɔɪl] .

a	teaspoonful	of	cider	-	vinegar	and	a	tablespoonful	of	oil	.
一个	一茶匙	的	苹果酒	-	醋	和	一个	一汤匙	的	油	.

一茶匙苹果醋和一汤匙油。

[kʊk] [ɔːl] [tə'geðər] [ɪn] [ðə; ði] [lɑːrd] [fɔːr; fər] [ˌfɪf'tiːn] ['mɪnɪts] .

Cook	all	together	in	the	lard	for	fifteen	minutes	.
厨师	全部	一起	在	这	猪油	为了	十五	分钟	.

将所有食材一起放入猪油中煮十五分钟。

['sɑːlsə] -

SALSA	NUEZ
萨尔萨	-

萨尔萨·努埃兹

[skɔːld] [ænd; ənd] [piːl] [tuː] [tə'meɪtoʊz] ; [ˌeɪ diː 'diː] [ə; eɪ] [mɪnst] ['ʌnjən] [ænd; ənd] [ə; eɪ] [fjuː] ['pepər] [siːdz]

Scald	and	peel	two	tomatoes	;	add	a	minced	onion	and	a	few	pepper	seeds
烫伤	和	果皮	二	西红柿	;	添加	一个	剁碎	洋葱	和	一个	很少	胡椒	种子

,

,

,

将两个西红柿烫一下去皮；加入切碎的洋葱和少许辣椒籽。

['siːz(ə)n] [wɪð; wɪθ] [sɔːlt] [ænd; ənd] [stuː] [ʌn'tɪl] [θɪk] .

season	with	salt	and	stew	until	thick	.
季节	和	盐	和	炖	直到	厚的	.

加盐调味，炖至浓稠。

[streɪn] [ænd; ənd]

Strain	and
拉紧	和

应变和

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	57	]
[	页	-	]

[ˌeɪ diː ˈdiː][ə; eɪ] [fjuː] [tʃɑːpt] [griːn] [ˈwɔːlnʌt] [miːts] .

add	a	few	chopped	green	walnut	meats	.
添加	一个	很少	切碎	绿色的	核桃	肉类	.

加入一些切碎的青核桃仁。

[ˌriːˈhiːt] [ænd; ənd] [sɜːrv] [hɑːt] .

Reheat	and	serve	hot	.
再加热	和	服务	热的	.

重新加热后趁热食用。

[ðɪs] [sɔːs] [ɪz][ˈɔːlsoʊ] [juːst] [wɪð; wɪθ] [fraɪd] [ˈpepərz] .

This	sauce	is	also	used	with	fried	peppers	.
这	酱	是	还	用过的	和	油煎	辣椒	.

这种酱汁也常用于炸辣椒。

[təˈmeɪtoʊ]

TOMATO
番茄

番茄

[bɔɪl] [tuː] [paʊndz] [ʌv; əv] [təˈmeɪtoʊz] [ɪn] [ə; eɪ] [ˈveri] [ˈlɪt(ə)l] [ˈwɔːtər] [ænd; ənd] [ðen] [rʌb] [ðem; ðəm] [θruː]

Boil	two	pounds	of	tomatoes	in	a	very	little	water	and	then	rub	them	through
熬	二	磅	的	西红柿	在	一个	非常	小的	水	和	然后	擦	他们	通过

[ə; eɪ] [kɔːrs] [sɪv] .

a	coarse	sieve	.
一个	粗	筛	.

将两磅西红柿放入少量水中煮沸，然后用粗筛过滤。

[graɪnd] [faɪn] [ə; eɪ] [hæf] - [paʊnd] [ʌv; əv] [ˈreɪzɪnz] , [ə; eɪ] [ˈkwɔːrtər] [ʌv; əv] [ə; eɪ] [paʊnd] [ʌv; əv] [blæntʃt]

Grind	fine	a	half	-	pound	of	raisins	,	a	quarter	of	a	pound	of	blanched
研磨	美好的	一个	一半	-	磅	的	葡萄干	,	一个	四分之一	的	一个	磅	的	焯水

[ˈɑːməndz] ,

almonds	,
杏仁	,

将半磅葡萄干和四分之一磅去皮杏仁磨成细粉。

[æn; ən] [aʊns] [ʌv; əv] [ˈgɑːrlɪk] , [æn; ən] [aʊns] [ʌv; əv] [griːn] [ˈdʒɪndʒər] [ænd; ənd] [ə; eɪ] [hæf] - [aʊns] [ʌv; əv]

an	ounce	of	garlic	,	an	ounce	of	green	ginger	and	a	half	-	ounce	of
一个	盎司	的	蒜	,	一个	盎司	的	绿色的	姜	和	一个	一半	-	盎司	的

[draɪd] [ˈtʃaɪlz, ˈtʃɪliːz] ;

dried	chiles	;
干燥	辣椒	;

一盎司大蒜、一盎司青姜和半盎司干辣椒；

[ˌeɪ diː ˈdiː] [ðiːz] [tuː; tə] [ðə; ði] [streɪnd] [təˈmeɪtoʊz] [wɪð; wɪθ] [æn; ən] [aʊns] [ʌv; əv] [sɔːlt] ,

add	these	to	the	strained	tomatoes	with	an	ounce	of	salt	,
添加	这些	到	这	紧张	西红柿	和	一个	盎司	的	盐	,

将这些食材加入沥干水分的番茄中，再加入一盎司盐。

[ə; eɪ] [hæf] - [paʊnd] [ʌv; əv] [ˈʃʊgər] [ænd; ənd] [ə; eɪ] [paɪnt] [ʌv; əv] [ˈvɪnɪgər] .

a	half	-	pound	of	sugar	and	a	pint	of	vinegar	.
一个	一半	-	磅	的	糖	和	一个	品脱	的	醋	.

半磅糖和一品脱醋。

[bɔɪl] [ɔːl] [təˈgeðər] [ʌnˈtɪl] [θɪk] .

Boil	all	together	until	thick	.
熬	全部	一起	直到	厚的	.

将所有材料一起煮至浓稠。

[[ˌpiː ˈdʒiː] -]

[	Pg	58	]
[	页	-	]

[tɔːrˈtiːəz]
TORTILLAS
玉米饼

玉米饼

[ˈeɪtʃoʊ] [ɪn] [kæsə]
HECHO **EN** **CASA**
已完成 EN 卡萨

自制

[teɪk] [θriː] [ˈkʌpˌfʊlz] [ʌv; əv] [ˈsɪftɪd] [ˈflaʊər] , [ə; eɪ] [ˈteblspʊnˌfʊl] [ʌv; əv] [lɑːrd] ,
Take **three** **cupfuls** **of** **sifted** **flour** **,** **a** **tablespoonful** **of** **lard** **,**
拿 三 杯 的 筛过的 面粉 , 一个 一汤匙 的 猪油 ,

取三杯过筛面粉，一汤匙猪油，

[ə; eɪ] [ˈlev(ə)l] [ˈtispʊnˌfʊl] [ʌv; əv] [sɔːlt] [ænd; ənd] [ɪˈnʌf] [ˈwɔːtər] [tuː; tə] [meɪk] [ˌaɪ ˈtiː] [laɪk] [ˈpeɪstri] [doʊ] .
a **level** **teaspoonful** **of** **salt** **and** **enough** **water** **to** **make** **it** **like** **pastry** **dough** **.**
一个 等级 一茶匙 的 盐 和 足够的 水 到 制作 它 喜欢 糕点 面团 .

一平茶匙盐，加水揉成面团状。

[roʊl] [ˈveri] [θɪn] [ænd; ənd] [kʌt] [ðə; ði] [saɪz] [ʌv; əv] [ə; eɪ] [dɪˈzɜːrt] [pleɪt] .
Roll **very** **thin** **and** **cut** **the** **size** **of** **a** **dessert** **plate** **.**
卷 非常 薄的 和 切 这 尺寸 的 一个 甜点 盘子 .

擀成薄片，切成甜点盘大小的形状。

[hæv; həv] [ˈredi] [ɪn] [ə; eɪ] [lɑːrdʒ] [ˈfraɪɪŋ] - [pæn] [sʌm; səm] [hɑːt] [lɑːrd] , [ɪˈnʌf] [tuː; tə] [floʊt] [ðə; ði] [tɔːrˈtiːəz]
Have **ready** **in** **a** **large** **frying** **-** **pan** **some** **hot** **lard** **,** **enough** **to** **float** **the** **tortillas**
有 准备好 在 一个 大的 煎炸 - 平底锅 一些 热的 猪油 , 足够的 到 漂浮 这 玉米饼
,
,
,

在大煎锅里准备一些热猪油，量要足够让玉米饼漂浮起来。

[bʌt; bət] [nɑːt] [soʊ] [hɑːt] [æz; əz] [tuː; tə] [braʊn] [ðem; ðəm] .
but **not** **so** **hot** **as** **to** **brown** **them** **.**
但 不是 所以 热的 作为 到 棕色的 他们 .

但温度不要太高，以免把它们烤焦。

[pʊt] [ɪn] [ðə; ði] [tɔːrˈtiːəz] , [wʌn] [æt; ət] [ə; eɪ] [taɪm] , [ænd; ənd] [wen] [ðeɪ] [bɪˈgɪn] [tuː; tə] [ˈblɪstər] [ðeɪ]
Put **in** **the** **tortillas** **,** **one** **at** **a** **time** **,** **and** **when** **they** **begin** **to** **blister** **they**
放 在 这 玉米饼 , 一 在 一个 时间 , 和 什么时候 他们 开始 到 水疱 他们
[ɑːr; ər] [dʌn] .
are **done** **.**
是 完毕 .

将玉米饼一张一张地放入锅中，当玉米饼开始起泡时就烤好了。

[ðɪs] [ˈkwɑːntəti] [wɪl] [meɪk] [əˈbaʊt] [tuː] [ˈdʌz(ə)n] .
This **quantity** **will** **make** **about** **two** **dozen** **.**
这 数量 将要 制作 关于 二 打 .

这些量大约可以做两打。

[tɔːrˈtiːəz] [diː] -
TORTILLAS **DE** **PATÁTAS**
玉米饼 德语 -

土豆饼

[wɜːrk] [ə; eɪ] [lɑːrdʒ] [koʊld] [bɔɪld] [pə'teɪtoʊ] [wɪð; wɪθ] [ə; eɪ] [bɪg] ['tispʊnˌfʊl] [ʌv; əv] [lɑːrd] [ænd; ənd] [ə; eɪ]

Work	a	large	cold	boiled	potato	with	a	big	teaspoonful	of	lard	and	a
工作	一个	大的	寒冷的	煮沸	土豆	和	一个	大的	一茶匙	的	猪油	和	一个

['tispʊnˌfʊl] [ʌv; əv] [sɔːlt] ['ɪntuː] [ə; eɪ] [paɪnt] [ʌv; əv] ['flaʊər] [ænd; ənd] [ˌeɪ diː 'diː] ['wɔːtər] [ʌn'tɪl] [ə'baʊt] [ðə; ði]

teaspoonful	of	salt	into	a	pint	of	flour	and	add	water	until	about	the
一茶匙	的	盐	进入	一个	品脱	的	面粉	和	添加	水	直到	关于	这

[kən'sɪstənsi] [ʌv; əv] [bred] [doʊ] .

consistency	of	bread	dough	.
一致性	的	面包	面团	.

将一个大的冷煮土豆与一大勺猪油和一茶匙盐一起揉入一品脱面粉中，然后加水揉至面团的稠度与面包面团相似。

[niːd] ['θɜːrəli] [ænd; ənd] [dɪ'vaɪd] ['ɪntuː] [tʃʌŋks] [ə'baʊt] [ðə; ði] [saɪz] [ʌv; əv] [æn; ən] [eg] [ænd; ənd] [roʊl]

Knead	thoroughly	and	divide	into	chunks	about	the	size	of	an	egg	and	roll
揉	彻底	和	划分	进入	块	关于	这	尺寸	的	一个	蛋	和	卷

['veri] [θɪn] .

very	thin	.
非常	薄的	.

充分揉捏面团，分成鸡蛋大小的小块，擀成非常薄的面片。

[braʊn] ['veri] ['kwɪkli] [ɑːn] [ə; eɪ] [smuːð] [hɑːt] [stoʊv] , ['tɜːrnɪŋ] ['ɔːf(ə)n] .

Brown	very	quickly	on	a	smooth	hot	stove	,	turning	often	.
棕色的	非常	迅速地	在	一个	光滑的	热的	火炉	,	转弯	经常	.

在光滑滚烫的炉灶上快速煎至棕色，并经常翻面。

[wen] ['θɜːrəli] [kʊkt] , [pleɪs] [bɪ'twiːn] [ə; eɪ] [klɔːθ] [ænd; ənd] [kiːp] ['kʌvərd] [ɪn] [ðɪs] [weɪ] [ʌn'tɪl]

When	thoroughly	cooked	,	place	between	a	cloth	and	keep	covered	in	this	way	until
什么时候	彻底	煮熟	,	地方	之间	一个	布	和	保持	涵盖	在	这	方式	直到

['redi] [tuː; tə] [juːz] .

ready	to	use	.
准备好	到	使用	.

煮熟后，用布盖好，保持这种状态直到准备使用。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	59	]
[	页	-	]

[第59页]

[ˌentʃi'lɑːdəz]

ENCHILADAS

墨西哥辣酱玉米饼

墨西哥辣酱玉米饼

[əˌmerɪ'kɑːnoʊ]

AMERICANO

美式咖啡

美式

[kʌt] [sɪks] [lɑːrdʒ] [red] ['tʃɪli] ['pepərz] [ɪn] [hævz] ,

Cut	six	large	red	chile	peppers	in	halves	,
切	六	大的	红色的	智利	辣椒	在	一半	,

将六个大红辣椒切成两半，

[rɪ'muːv] [ðə; ði] [siːdz] [ænd; ənd] [veɪnz] [ænd; ənd] [kʊk] [ɪn] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔːtər] [ˌfɪf'tiːn] ['mɪnɪts] , [ðen] [pres]

remove	the	seeds	and	veins	and	cook	in	boiling	water	fifteen	minutes	,	then	press
消除	这	种子	和	静脉	和	厨师	在	沸腾	水	十五	分钟	,	然后	按

[θruː] [ə; eɪ] ['kɑːləndər] .

through	a	colander	.
通过	一个	滤器	.

去除种子和叶脉，在沸水中煮15分钟，然后用漏勺压碎。

[ðə; ði] [sɔːs] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [θɪk] [ænd; ənd] [smuːð] .

The	sauce	should	be	thick	and	smooth	.
这	酱	应该	是	厚的	和	光滑的	.

酱汁应该浓稠顺滑。

[tʃɑːp] [ðə; ði][dɑːrk] [miːt] [ʌv; əv][ə; eɪ][koʊld] [kʊkt] ['tʃɪkɪn] ,

Chop	the	dark	meat	of	a	cold	cooked	chicken	,
劈	这	黑暗的	肉	的	一个	寒冷的	煮熟	鸡	,

将冷熟鸡的鸡腿肉切碎，

['siːz(ə)n][wɪð; wɪθ][sɔːlt][ænd; ənd][ˌeɪ diː 'diː] [tuː] ['teɪbl,spuːnfʊl] [ʌv; əv][ðə; ði] ['pepər] [pʌlp] .

season	with	salt	and	add	two	tablespoonfuls	of	the	pepper	pulp	.
季节	和	盐	和	添加	二	汤匙	的	这	胡椒	纸浆	.

用盐调味，加入两汤匙辣椒果肉。

[biːt] [tuː] [egz] [wɪ'ðaʊt] ['sepəreitiŋ] , ['veri] [laɪt] , [ænd; ənd][ˌeɪ diː 'diː][ə; eɪ]['kʌpfʊl][ʌv; əv][mɪlk] .

Beat	two	eggs	without	separating	,	very	light	,	and	add	a	cupful	of	milk	.
打	二	鸡蛋	没有	分离	,	非常	光	,	和	添加	一个	一杯	的	牛奶	.

将两个鸡蛋打散，不要分开蛋黄和蛋清，打得非常轻盈，然后加入一杯牛奶。

[mɪks][ə; eɪ][hæf] - ['kʌpfʊl][ʌv; əv][kɔːrn] - [miːl] [wɪð; wɪθ][ə; eɪ]['kʌpfʊl][ʌv; əv]['flaʊər][ænd; ənd][ə; eɪ]['lɪt(ə)l]

Mix	a	half	-	cupful	of	corn	-	meal	with	a	cupful	of	flour	and	a	little
混合	一个	一半	-	一杯	的	玉米	-	一顿饭	和	一个	一杯	的	面粉	和	一个	小的

[sɔːlt] ;

salt	;
盐	;

将半杯玉米粉与一杯面粉和少许盐混合；

[pɔːr] [ðə; ði] [eg] [ænd; ənd][mɪlk][ɪn] [ðɪs] , ['meɪkɪŋ] [ə; eɪ] [θɪn] ['bætər] .

pour	the	egg	and	milk	in	this	,	making	a	thin	batter	.
倒	这	蛋	和	牛奶	在	这	,	制作	一个	薄的	连击	.

将鸡蛋和牛奶倒入其中，制成稀面糊。

[pʊt][ə; eɪ]['lɪt(ə)l]['ɑːlɪv] - [ɔɪl][ɪn][ə; eɪ] ['fraɪɪŋ] - [pæn] ,

Put	a	little	olive	-	oil	in	a	frying	-	pan	,
放	一个	小的	橄榄	-	油	在	一个	煎炸	-	平底锅	,

在煎锅里倒入少许橄榄油，

[ænd; ənd] [wen] ['bɔɪlɪŋ] [hɑːt][tɜːrn][ɪn] [ɪ'nʌf] ['bætər][tuː; tə] [meɪk] [ə; eɪ] [θɪn] [keɪk] [ə'baʊt][sɪks]

and	when	boiling	hot	turn	in	enough	batter	to	make	a	thin	cake	about	six
和	什么时候	沸腾	热的	转动	在	足够的	连击	到	制作	一个	薄的	蛋糕	关于	六

[ɪntʃɪz] [ɪn][daɪ'æmɪtər] .

inches	in	diameter	.
英寸	在	直径	.

水烧开后，倒入足够的面糊，做成直径约六英寸的薄饼。

[ʃeɪk] [ðə; ði][pæn][ʌn'tɪl][ðə; ði]['mɪkstʃər][ɪz][set] ,

Shake	the	pan	until	the	mixture	is	set	,
摇	这	平底锅	直到	这	混合物	是	放	,

摇晃平底锅直至混合物凝固，

[ðen] [pʊt] [tuː] ['teɪbl,spuːnfʊl] [ʌv; əv][ðə; ði] ['tʃɪkɪn] ['mɪkstʃər][ɑːn][wʌn][saɪd][ʌv; əv][ðə; ði] [keɪk] ,

then	put	two	tablespoonfuls	of	the	chicken	mixture	on	one	side	of	the	cake	,
然后	放	二	汤匙	的	这	鸡	混合物	在	一	边	的	这	蛋糕	,

然后在蛋糕的一侧放两汤匙鸡肉混合物，

[roʊl][wɪð; wɪθ][ə; eɪ] [naɪf] [ænd; ənd] [rɪ'muːv] [tuː; tə][ðə; ði] ['sɜːrvɪŋ] - [dɪʃ] .

roll	with	a	knife	and	remove	to	the	serving	-	dish	.
卷	和	一个	刀	和	消除	到	这	服务	-	盘子	.

用刀卷起，然后移至上菜盘中。

[wen] [ɔːl][ɑːr; ər] [meɪd] [pɔːr] ['oʊvər][ðə; ði] [rɪ'meɪnɪŋ] ['tʃɪli] [sɔːs] [ænd; ənd]['sprɪŋk(ə)l][ðə; ði] [hoʊl]
When all are made pour over the remaining chile sauce and sprinkle the whole
什么时候全部 是 制成 倒 超过 这 其余的 智利 酱 和 撒 这 所有的
[wɪð; wɪθ]['greɪtɪd]['pɑːrməzɑːn,'pɑːrməzæn] [tʃiːz] .
with grated Parmesan cheese .
和 磨碎的 帕尔马干酪 奶酪 .

全部做好后，淋上剩余的辣椒酱，并在整个食物上撒上磨碎的帕玛森奶酪。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[Pg 60]
[页 -]

[第60页]

[doʊmɛstɪkoʊ]
DOMESTICO
家政

国内

[hæv; həv] ['redi] [tuː] ['kʌpˌfʊlz][ʌv; əv][koʊld] [kʊkt] ['tʃɪkɪn] [kʌt]['ɪntuː][smɔːl]['bɪts] ,
Have ready two cupfuls of cold cooked chicken cut into small bits ,
有 准备好 二 杯 的 寒冷的 煮熟 鸡 切 进入 小的 比特 ,

准备两杯切成小块的冷熟鸡肉，

['oʊvər] [wɪtʃ] [pɔːr] [ðə; ði][dʒuːs][ʌv; əv][ə; eɪ]['leɪmən][ænd; ənd]['sprɪŋk(ə)l][wɪð; wɪθ] [tʃɑːpt] ['pɑːrsli] .
over which pour the juice of a lemon and sprinkle with chopped parsley .
超过 哪个 倒 这 汁 的 一个 柠檬 和 撒 和 切碎 香菜 .

淋上柠檬汁，撒上切碎的欧芹。

['ɔːlsoʊ] [tʃɑːp] [tuː] ['ʌnjənz] ['veri] [faɪn][ænd; ənd] [θriː] [hɑːrd] - [bɔɪld] [egz] ; [greɪt] [ə; eɪ] [paʊnd] [ʌv; əv]
Also chop two onions very fine and three hard - boiled eggs ; grate a pound of
还 劈 二 洋葱 非常 美好的 和 三 难的 - 煮沸 鸡蛋 ; 格特 一个 磅 的
[gʊd] [tʃiːz] ,
good cheese ,
好的 奶酪 ,

另外，将两个洋葱切碎，三个煮熟的鸡蛋切碎；将一磅优质奶酪磨碎。

[wɑːʃ] [ə; eɪ][lɑːrdʒ]['kʌpfʊl][ʌv; əv]['reɪzɪnz][ænd; ənd][draɪ][ðem; ðəm] ;
wash a large cupful of raisins and dry them ;
洗 一个 大的 一杯 的 葡萄干 和 干燥 他们 ;

洗净一大杯葡萄干并晾干；

[hæv; həv] [θriː] ['dʌz(ə)n] [griːn] [ɔːr][raɪp] ['ɑːlɪvz] ['hændi][ænd; ənd][ðə; ði] ['tʃɪli] [sɔːs] ['paɪpɪŋ][hɑːt] .
have three dozen green or ripe olives handy and the chile sauce piping hot .
有 三 打 绿色的 或者 成熟 橄榄 便利 和 这 智利 酱 管道 热的 .

准备三打青橄榄或熟橄榄，以及滚烫的辣椒酱。

[dɪp][ðə; ði] [tɔːr'tiːəz] [ɪn][ðə; ði][hɑːt] [sɔːs] ,
Dip the tortillas in the hot sauce ,
蘸 这 玉米饼 在 这 热的 酱 ,

将玉米饼蘸上辣酱，

[pleɪs] [ɑːn][ə; eɪ][lɑːrdʒ] ['plætər] [ænd; ənd][ɑːn][wʌn] - [hæf][ʌv; əv][ˌaɪ 'tiː][pʊt][ə; eɪ]['lɪt(ə)l][ʌv; əv][ðə; ði]['ʌnjən]
place on a large platter and on one - half of it put a little of the onion
地方 在 一个 大的 拼盘 和 在 一 - 一半 的 它 放 一个 小的 的 这 洋葱
,
,
,

将食材放在一个大盘子里，并在盘子的一半放上少许洋葱。

[eg] , ['tʃɪkɪn] , [tʃi:z] , [tu:] ['reɪzɪnz] , [wʌn] ['ɑ:lɪv] , [ænd; ənd] ['læstli] [ə; eɪ] ['spu:nfʊl] [ʌv; əv] [ðə; ði]

egg	**,**	**chicken**	**,**	**cheese**	**,**	**two**	**raisins**	**,**	**one**	**olive**	**,**	**and**	**lastly**	**a**	**spoonful**	**of**	**the**
蛋	,	鸡	,	奶酪	,	二	葡萄干	,	一	橄榄	,	和	最后	一个	一勺	的	这

['tʃɪli] [sɔ:s] .

chile	**sauce**	**.**
智利	酱	.

鸡蛋、鸡肉、奶酪、两颗葡萄干、一颗橄榄，最后再加一勺辣椒酱。

[foʊld] ['oʊvər] [ðə; ði] ['ʌðər] [hæf] [ænd; ənd] [roʊl] ['slaɪtli] .

Fold	**over**	**the**	**other**	**half**	**and**	**roll**	**slightly**	**.**
折叠	超过	这	其他	一半	和	卷	轻微地	.

将另一半折叠过来，轻轻卷起。

[wen] [ðeɪ] [ɑ:r; ər] [ɔ:l] ['fɪnɪʃt] , ['sprɪŋk(ə)l] [tʃi:z] ['oʊvər] [ɔ:l] [ænd; ənd] [pɔ:r] ['oʊvər] [wʌt] ['tʃɪli]

When	**they**	**are**	**all**	**finished**	**,**	**sprinkle**	**cheese**	**over**	**all**	**and**	**pour**	**over**	**what**	**chile**
什么时候	他们	是	全部	完成的	,	撒	奶酪	超过	全部	和	倒	超过	什么	智利

[sɔ:s] [ɪz] [left] .

sauce	**is**	**left**	**.**
酱	是	左边	.

全部完成后，在上面撒上奶酪，再淋上剩下的辣椒酱。

['meksɪkən]

MEXICAN
墨西哥人

墨西哥人

[bɔɪl] [eɪt] [lɑ:rdʒ] ['meksɪkən] ['pepərz] [ʌn'tɪl] ['tendər] ;

Boil	**eight**	**large**	**Mexican**	**peppers**	**until**	**tender**	**;**
熬	八	大的	墨西哥	辣椒	直到	投标	;

将八个大墨西哥辣椒煮至软烂；

[rɪ'mu:v] [skɪn] [ænd; ənd] [si:dz] [ænd; ənd] [pʊt] [ðə; ði] [pʌlp] [θru:] [ə; eɪ] [sɪv] .

remove	**skin**	**and**	**seeds**	**and**	**put**	**the**	**pulp**	**through**	**a**	**sieve**	**.**
消除	皮肤	和	种子	和	放	这	纸浆	通过	一个	筛	.

去除果皮和果籽，将果肉过筛。

['ɪntu:] [tu:] ['teɪbl,spu:nfʊl] [ʌv; əv] ['smoʊkɪŋ] [hɑ:t] ['ɑ:lɪv] - [ɔɪl] [pʊt] [tu:] ['sekʃnz] [ʌv; əv] ['gɑ:rlɪk] ,

Into	**two**	**tablespoonfuls**	**of**	**smoking**	**hot**	**olive**	**-**	**oil**	**put**	**two**	**sections**	**of**	**garlic**	**,**
进入	二	汤匙	的	吸烟	热的	橄榄	-	油	放	二	部分	的	蒜	,

将两瓣蒜放入两汤匙滚烫的橄榄油中，

[ə; eɪ] ['tispʊn,fʊl] [ʌv; əv] [faɪn] ['mɑ:rdʒərəm] [ænd; ənd] [sɔ:lt] ; [ˌeɪ di: 'di:] [ðə; ði] ['pepər] - [pʌlp] [ænd; ənd]

a	**teaspoonful**	**of**	**fine**	**marjoram**	**and**	**salt**	**;**	**add**	**the**	**pepper**	**-**	**pulp**	**and**
一个	一茶匙	的	美好的	马郁兰	和	盐	;	添加	这	胡椒	-	纸浆	和

[kʊk]

cook
厨师

一茶匙细马郁兰和盐；加入胡椒果肉，煮熟。

[[ˌpi: 'dʒi:] -]

[	**Pg**	**61**	**]**
[	页	-	]

[第61页]

['sloʊli] .

slowly	**.**
缓慢地	.

慢慢地。

[tʃɑ:p] [tu:] ['ʌnjənz] ['veri] [faɪn] ,

Chop	**two**	**onions**	**very**	**fine**	**,**
劈	二	洋葱	非常	美好的	,

将两个洋葱切成非常细的碎末，

['siːz(ə)n] [wɪð; wɪθ] [sɔːlt] [ænd; ənd] ['pepər] [ænd; ənd] ['sprɪŋk(ə)l] [wɪð; wɪθ] [ə; eɪ] ['lɪt(ə)l] ['mɑːrdʒərəm] [ænd; ənd]

season	**with**	**salt**	**and**	**pepper**	**and**	**sprinkle**	**with**	**a**	**little**	**marjoram**	**and**
季节	和	盐	和	胡椒	和	撒	和	一个	小的	马郁兰	和

[let] [stænd] [ɪn] [ə; eɪ] ['veri] ['lɪt(ə)l] ['vɪnɪgər] .

let	**stand**	**in**	**a**	**very**	**little**	**vinegar**	**.**
让	站立	在	一个	非常	小的	醋	.

用盐和胡椒粉调味，撒上少许马郁兰，浸泡在少量醋中。

[greɪt] [ə; eɪ] [paʊnd] [ʌv; əv] ['iːdæm] [tʃiːz] .

Grate	**a**	**pound**	**of**	**Edam**	**cheese**	**.**
格特	一个	磅	的	埃达姆	奶酪	.

将一磅埃丹奶酪磨碎。

[streɪn] [ðə; ði] [sɔːs] [ænd; ənd] [rɪ'tɜːrn] [tuː; tə] [ðə; ði] [stoʊv] ; [dɪp] [ə; eɪ] [tɔːr'tiːə] [ɪn] [ðə; ði] [sɔːs] ,

Strain	**the**	**sauce**	**and**	**return**	**to**	**the**	**stove**	**;**	**dip**	**a**	**tortilla**	**in**	**the**	**sauce**	**,**
拉紧	这	酱	和	返回	到	这	火炉	;	蘸	一个	玉米饼	在	这	酱	,

将酱汁过滤后放回炉灶；将玉米饼蘸上酱汁食用。

[pleɪs] [ɑːn] [ə; eɪ] [pleɪt] [ænd; ənd] [spred] [ˌaɪ 'tiː] [wɪð; wɪθ] [ə; eɪ] ['tispʊnˌfʊl] , [iːtʃ] ,

place	**on**	**a**	**plate**	**and**	**spread**	**it**	**with**	**a**	**teaspoonful**	**,**	**each**	**,**
地方	在	一个	盘子	和	传播	它	和	一个	一茶匙	,	每个	,

将面糊放在盘子上，每份用一茶匙抹匀。

[ʌv; əv] [ðə; ði] [dreɪnd] ['ʌnjən] [ænd; ənd] [ðə; ði] [tʃiːz] ; [ˌeɪ diː 'diː] [tuː] ['ɑːlɪvz] ,

of	**the**	**drained**	**onion**	**and**	**the**	**cheese**	**;**	**add**	**two**	**olives**	**,**
的	这	排水	洋葱	和	这	奶酪	;	添加	二	橄榄	,

将沥干水分的洋葱和奶酪放入碗中；加入两颗橄榄，

[tuː] [lɑːrdʒ] ['siːdləs] ['reɪzɪnz] [ænd; ənd] [ə; eɪ] ['teblspʊnˌfʊl] [ʌv; əv] [ðə; ði] ['tʃɪli] .

two	**large**	**seedless**	**raisins**	**and**	**a**	**tablespoonful**	**of**	**the**	**chile**	**.**
二	大的	无籽	葡萄干	和	一个	一汤匙	的	这	智利	.

两颗大号无籽葡萄干和一汤匙辣椒。

[roʊl] [ðə; ði] [tɔːr'tiːə] [ænd; ənd] ['sprɪŋk(ə)l] [iːtʃ] [wɪð; wɪθ] ['ʌnjən] [ænd; ənd] [tʃiːz] .

Roll	**the**	**tortilla**	**and**	**sprinkle**	**each**	**with**	**onion**	**and**	**cheese**	**.**
卷	这	玉米饼	和	撒	每个	和	洋葱	和	奶酪	.

将玉米饼卷起来，并在每张饼上撒上洋葱和奶酪。

['æftər] [ɔːl] [ɑːr; ər] [meɪd] , [pɔːr] ['oʊvər] [ðə; ði] [rɪ'meɪnɪŋ] ['tʃɪli] [ænd; ənd] ['gɑːrnɪʃ] [wɪð; wɪθ] ['ɑːlɪvz] .

After	**all**	**are**	**made**	**,**	**pour**	**over**	**the**	**remaining**	**chile**	**and**	**garnish**	**with**	**olives**	**.**
后	全部	是	制成	,	倒	超过	这	其余的	智利	和	装饰	和	橄榄	.

全部做好后，淋上剩余的辣椒，并用橄榄装饰。

[nə'tiːvoʊ]

NATIVO
本地

纳蒂沃

[baɪ] [ə; eɪ] ['dʌz(ə)n] [tɔːr'tiːəz] [ænd; ənd] [pʊt] [ɑːn] [ə; eɪ] [tɪn] [ɪn] [ðə; ði] ['ʌv(ə)n] [tuː; tə] [kiːp] [wɔːrm] .

Buy	**a**	**dozen**	**tortillas**	**and**	**put**	**on**	**a**	**tin**	**in**	**the**	**oven**	**to**	**keep**	**warm**	**.**
买	一个	打	玉米饼	和	放	在	一个	锡	在	这	烤箱	到	保持	温暖的	.

买一打玉米饼，放在锡盘里，放进烤箱保温。

[rɪ'muːv] [veɪnz] [ænd; ənd] [siːdz] [frʌm; frəm] [ə; eɪ] [hæf] - ['dʌz(ə)n] ['tʃɪli] ['pepərz] [ænd; ənd] [bɔɪl] [ðem; ðəm]

Remove	**veins**	**and**	**seeds**	**from**	**a**	**half**	**-**	**dozen**	**chile**	**peppers**	**and**	**boil**	**them**
消除	静脉	和	种子	从	一个	一半	-	打	智利	辣椒	和	熬	他们

[wɪð; wɪθ] [ə; eɪ] [smɔːl] ['ʌnjən] [ænd; ənd] [ə; eɪ] [kloʊv] [ʌv; əv] ['gɑːrlɪk] [ʌn'tɪl] [ɔːl] [ɑːr; ər] [sɔːft] .

with	**a**	**small**	**onion**	**and**	**a**	**clove**	**of**	**garlic**	**until**	**all**	**are**	**soft**	**.**
和	一个	小的	洋葱	和	一个	丁香	的	蒜	直到	全部	是	柔软的	.

去除六个辣椒的筋和籽，与一个小洋葱和一瓣大蒜一起煮，直到全部变软。

[pres] [θruː] [ə; eɪ]['kɑːləndər] ,
Press through a colander ,
按 通过 一个 滤器 ,

用漏勺压碎，

[wɪð; wɪθ][ðə; ði]['wɔːtər][ɪn] [wɪtʃ] [ðeɪ] [wɜːr; wər] [bɔɪld] [ænd; ənd] [rɪ'tɜːrn][ðə; ði] [sɔːs] [tuː; tə][ðə; ði]
with the water in which they were boiled and return the sauce to the
和 这 水 在 哪个 他们 是 煮沸 和 返回 这 酱 到 这
[stoʊv] [tuː; tə] [kiːp] [hɑːt] .
stove to keep hot .
火炉 到 保持 热的 .

将煮沸它们的水倒入锅中，然后将酱汁放回炉子上保温。

[ter; tɪ(ə)r] [θriː] ['hedz] [ʌv; əv] ['letɪs] ['ɪntuː]['bɪts] ,
Tear three heads of lettuce into bits ,
撕 三 头部 的 莴苣 进入 比特 ,

将三颗生菜撕成小块，

['kʌvər][wɪð; wɪθ][ə; eɪ] [frentʃ] ['dresɪŋ] [ænd; ənd][mɪks][wɪð; wɪθ][ˌaɪ 'tiː][ə; eɪ]['kʌpfʊl][ʌv; əv] [tʃɑːpt]
cover with a French dressing and mix with it a cupful of chopped
覆盖 和 一个 法语 敷料 和 混合 和 它 一个 一杯 的 切碎
['ɑːlɪvz] [ænd; ənd][sɪks][hɑːrd] - [bɔɪld] [egz] ,
olives and six hard - boiled eggs ,
橄榄 和 六 难的 - 煮沸 鸡蛋 ,

淋上法式沙拉酱，拌入一杯切碎的橄榄和六个煮熟的鸡蛋。

[tʃɑːpt] .
chopped .
切碎 .

切碎。

[drɑːp] [iːtʃ] [tɔːr'tiːə] [ɪn][hɑːt][lɑːrd][fɔːr; fər][ə; eɪ]
Drop each tortilla in hot lard for a
降低 每个 玉米饼 在 热的 猪油 为了 一个

将每张玉米饼放入热猪油中炸制。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[Pg 62]
[页 -]

[第62页]

['mɪnɪt] , [ðen] [ɪn][ðə; ði] [sɔːs] ;
minute , then in the sauce ;
分钟 , 然后 在 这 酱 ;

一分钟后，放入酱汁中；

[pleɪs] [ɑːn][ə; eɪ][hɑːt] ['plætər] [ænd; ənd][pʊt][ə; eɪ][bɪg] ['spuːnfʊl] [ʌv; əv][ðə; ði]['sæləd]['mɪkstʃər][ɪn][ðə; ði]
place on a hot platter and put a big spoonful of the salad mixture in the
地方 在 一个 热的 拼盘 和 放 一个 大的 一勺 的 这 沙拉 混合物 在 这
['sentər] .
center .
中心 .

将沙拉放在热盘子上，并在中间放一大勺沙拉混合物。

['sprɪŋk(ə)l] ['dʒenərəsli] [wɪð; wɪθ]['greɪtɪd] [tʃiːz] [ænd; ənd][foʊld]['oʊvər][wʌn][saɪd] , [ænd; ənd][roʊl] .
Sprinkle generously with grated cheese and fold over one side , and roll .
撒 慷慨地 和 磨碎的 奶酪 和 折叠 超过 一 边 , 和 卷 .

撒上大量磨碎的奶酪，将一侧折叠起来，然后卷起来。

[wen] [ɔːl][ɑːr; ər] ['redi] [pɔːr] ['oʊvər][ðə; ði] [rɪ'meɪnɪŋ] [sɔːs] [ænd; ənd] [sɜːrv] [hɑːt] .
When all are ready pour over the remaining sauce and serve hot .
什么时候全部 是 准备好 倒 超过 这 其余的 酱 和 服务 热的 .

所有食材准备就绪后，淋上剩余的酱汁，趁热享用。

[ˌkeɪsə'diːə]
QUESADILLAS
墨西哥薄饼

墨西哥薄饼

[meɪk] [θɪn] [kɔːrn] - [miːl] ['pænkeɪks] [sɪks] [ɪntʃɪz] [ə'krɔːs] .
Make thin corn - meal pancakes six inches across .
制作 薄的 玉米 - 一顿饭 煎饼 六 英寸 穿过 .

用玉米粉制作直径六英寸的薄煎饼。

[dɪp] [wʌn] [ɪn] [hɑːt] ['tʃɪli] [sɔːs] , [leɪ] [ɑːn] [ə; eɪ] [pleɪt] [ænd; ənd] ['kʌvər] [wɪð; wɪθ] [rɔː] ['ʌnjən] [tʃɑːpt]
Dip one in hot chile sauce , lay on a plate and cover with raw onion chopped
蘸 一 在 热的 智利 酱 , 躺 在 一个 盘子 和 覆盖 和 生的 洋葱 切碎
[faɪn] ,
fine ,
美好的 ,

将其中一块蘸上辣椒酱，放在盘子上，再撒上切碎的生洋葱。

['greɪtɪd] [tʃiːz] [ænd; ənd] [stoʊnd] ['ɑːlɪvz] [kʌt] [ɪn] [hæf] .
grated cheese and stoned olives cut in half .
磨碎的 奶酪 和 吸食大麻 橄榄 切 在 一半 .

磨碎的奶酪和去核切成两半的橄榄。

[leɪ] [ɑːn] [ðɪs] [sɪks] ['ʌðər] ['pænkeɪks] , [iːtʃ] ['dɪpt] [ɪn] [ðə; ði] ['tʃɪli] [sɔːs] [ænd; ənd] ['kʌvərd] [wɪð; wɪθ]
Lay on this six other pancakes , each dipped in the chile sauce and covered with
莱 在 这 六 其他 煎饼 , 每个 浸入 在 这 智利 酱 和 涵盖 和
[ðə; ði] ['ʌnjən] ,
the onion ,
这 洋葱 ,

再放上六张煎饼，每张煎饼都蘸上辣椒酱，盖上洋葱。

[tʃiːz] [ænd; ənd] ['ɑːlɪvz] .
cheese and olives .
奶酪 和 橄榄 .

奶酪和橄榄。

[pɔːr] [ðə; ði] [rɪ'meɪnɪŋ] [sɔːs] ['oʊvər] [ðə; ði] [tɑːp] [ænd; ənd] [set] [ɪn] [ə; eɪ] [hɑːt] ['ʌv(ə)n] [fɔːr; fər] [ə; eɪ] [fjuː]
Pour the remaining sauce over the top and set in a hot oven for a few
倒 这 其余的 酱 超过 这 顶部 和 放 在 一个 热的 烤箱 为了 一个 很少
['mɪnɪts] .
minutes .
分钟 .

将剩余的酱汁淋在上面，放入高温烤箱烤几分钟。

[sɜːrv] [hɑːt] , ['kʌtɪŋ] [laɪk] ['leɪər] - [keɪk] .
Serve hot , cutting like layer - cake .
服务 热的 , 切割 喜欢 层 - 蛋糕 .

趁热食用，切成千层蛋糕的形状。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[Pg 63]
[页 -]

[第63页]

[tə'mɑːli; tə'mɑːleɪ]
TAMALES
玉米粉蒸肉

玉米粉蒸肉

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[Pg 65]
[页 -]

[第65页]

[təˈmɑːli; təˈmɑːleɪ][ɑːr; ər][ə; eɪ][ˈmɪkstʃər][ʌv; əv] [miːt] [ɔːr] [faʊl] [meɪd] [hɑːt][wɪð; wɪθ][ˈtʃaɪlz, ˈtʃɪliːz][ænd; ənd]

Tamales	**are**	**a**	**mixture**	**of**	**meat**	**or**	**fowl**	**made**	**hot**	**with**	**chiles**	**and**
玉米粉蒸肉	是	一个	混合物	的	肉	或者	鸡	制成	热的	和	辣椒	和

[ræpt] [ɪn][kɔːrn] - [hʌsks] .

wrapped	**in**	**corn**	**-**	**husks**	**.**
包装	在	玉米	-	谷壳	.

玉米粉蒸肉是用肉或禽肉混合辣椒制成，用玉米皮包裹而成。

[ɪn] [prɪˈpeərɪŋ] [ðə; ði] [doʊ] [ɔːr][ˌnɪkˈstɑːmɑːl] , [ənˈles] [ˈskɔːldɪd] [miːl] [ɪz] [juːst] [fɔːr; fər][ə; eɪ] [ˈsʌbstɪtuːt] ,

In	**preparing**	**the**	**dough**	**or**	**nixtamal**	**,**	**unless**	**scalded**	**meal**	**is**	**used**	**for**	**a**	**substitute**	**,**
在	准备	这	面团	或者	尼克斯塔马尔	,	除非	烫伤	一顿饭	是	用过的	为了	一个	代替	,

在准备面团或玉米糊时，除非使用烫过的玉米粉作为替代品，

[ˌaɪ ˈtiː][ɪz] [ˈnesəseri] [tuː; tə] [prɪˈper] [ðə; ði] [ʃeld] [kɔːrn][wɪð; wɪθ][laɪm] - [ˈwɔːtər] .

it	**is**	**necessary**	**to**	**prepare**	**the**	**shelled**	**corn**	**with**	**lime**	**-**	**water**	**.**
它	是	必要的	到	准备	这	带壳	玉米	和	酸橙	-	水	.

需要用石灰水处理去壳玉米。

[ðə; ði][ˈmɛksɪkənz][graɪnd][ðə; ði][kɔːrn] [prɪˈperd] [ɪn] [ðɪs] [weɪ] , [ɑːn][ðə; ði][məˈtɑːti, meɪˈtɑːteɪ] ,

The	**Mexicans**	**grind**	**the**	**corn**	**prepared**	**in**	**this**	**way**	**,**	**on**	**the**	**metate**	**,**
这	墨西哥人	研磨	这	玉米	准备	在	这	方式	,	在	这	石磨	,

墨西哥人将这样处理过的玉米用石磨（metate）磨碎。

[ænd; ənd] [ɪnˈsted] [ʌv; əv][ə; eɪ][ˈmɔːrtər][juːz][ðə; ði][ˌmɒlkɑːˈheɪti][ænd; ənd] - .

and	**instead**	**of**	**a**	**mortar**	**use**	**the**	**molcajete**	**and**	**lejolote**	**.**
和	反而	的	一个	砂浆	使用	这	石臼	和	-	.

不用研钵，而要用石臼和石臼。

[tuː; tə] [prɪˈper] [ðə; ði][kɔːrn] , [ˈkʌvər][ˌaɪ ˈtiː][wɪð; wɪθ][ˈwɔːtər] ,

To	**prepare**	**the**	**corn**	**,**	**cover**	**it**	**with**	**water**	**,**
到	准备	这	玉米	,	覆盖	它	和	水	,

准备玉米时，用水浸没玉米。

[ˌeɪ diː ˈdiː][ðə; ði][laɪm] - [ˈwɔːtər][ænd; ənd][bɔɪl][ʌnˈtɪl][ðə; ði] [hʌsks] [slɪp] [ɔːf] [ˈiːzəli] [bɪˈtwiːn] [ðə; ði][ˈfɪŋgərz]

add	**the**	**lime**	**-**	**water**	**and**	**boil**	**until**	**the**	**husks**	**slip**	**off**	**easily**	**between**	**the**	**fingers**
添加	这	酸橙	-	水	和	熬	直到	这	谷壳	滑	离开	容易地	之间	这	手指

,

,

,

加入石灰水，煮至豆荚皮可以用手指轻松剥落。

[ðen] [wɑːʃ] [ɪn][koʊld][ˈwɔːtər][ʌnˈtɪl] [ˈpɜːrfɪktli] [waɪt] .

then	**wash**	**in**	**cold**	**water**	**until**	**perfectly**	**white**	**.**
然后	洗	在	寒冷的	水	直到	完美	白色的	.

然后用冷水洗至完全洁白。

[ðə; ði][laɪm] - [ˈwɔːtər][ɪz] [meɪd] [baɪ] [ˈædɪŋ] [æn; ən] [aʊns] [ʌv; əv] [ˈkɑːmən] [laɪm][tuː; tə][ə; eɪ][kwɔːrt][ʌv; əv]

The	**lime**	**-**	**water**	**is**	**made**	**by**	**adding**	**an**	**ounce**	**of**	**common**	**lime**	**to**	**a**	**quart**	**of**
这	酸橙	-	水	是	制成	经过	添加	一个	盎司	的	常见的	酸橙	到	一个	夸脱	的

[ˈwɔːtər] ;

water	**;**
水	;

将一盎司普通石灰加入一夸脱水中制成石灰水；

[stɜːr] [wel] [ænd; ənd][let]['set(ə)l] ; [wen] [klɪr] , [dreɪn] [ɔːf][ðə; ði]['wɔːtər][fɔːr; fər][juːz] .

stir	**well**	**and**	**let**	**settle**	**;**	**when**	**clear**	**,**	**drain**	**off**	**the**	**water**	**for**	**use**	**.**
搅拌	出色地	和	让	定居	;	什么时候	清除	,	流走	离开	这	水	为了	使用	.

充分搅拌并静置；待水澄清后，沥干即可使用。

[wʌn][kwɔːrt][ʌv; əv][laɪm] - [ˈwɔːtər] [prɪˈperd] [ɪn] [ðɪs] [weɪ] [wɪl] [duː][fɔːr; fər][ə; eɪ] [paʊnd] [ʌv; əv][kɔːrn] .

One	**quart**	**of**	**lime**	**-**	**water**	**prepared**	**in**	**this**	**way**	**will**	**do**	**for**	**a**	**pound**	**of**	**corn**	**.**
一	夸脱	的	酸橙	-	水	准备	在	这	方式	将要	做	为了	一个	磅	的	玉米	.

用这种方法制备的一夸脱石灰水适用于一磅玉米。

[fɔːr; fər][ðə; ði] ['ræpɪŋ] ,
For **the** **wrapping** **,**
为了 这 包装 ,

至于包装方面，

[kʌt] [ɔːf][ðə; ði][ˌɪn'saɪd] [liːvz] [ʌv; əv][ðə; ði][kɔːrn] - [hʌsks] [ə'baʊt][æn; ən] [ɪntʃ] [frʌm; frəm][ðə; ði] [stɔːk]
cut **off** **the** **inside** **leaves** **of** **the** **corn** **-** **husks** **about** **an** **inch** **from** **the** **stalk**
切 离开 这 里面 树叶 的 这 玉米 - 谷壳 关于 一个 英寸 从 这 茎
[end][ænd; ənd][bɔɪl][ɪn] [klɪr] ['wɔːtər][ʌn'tɪl] ['pɜːrfɪktli] [kliːn] .
end **and** **boil** **in** **clear** **water** **until** **perfectly** **clean** **.**
结尾 和 熬 在 清除 水 直到 完美 干净的 .

将玉米皮内侧的叶子从茎端约一英寸处切掉，然后在清水中煮至完全干净。

[ter; tɪ(ə)r][ə; eɪ][fjuː][ɪn] ['nærəʊ] [strɪps][tuː; tə][juːz][fɔːr; fər] ['taɪɪŋ][ðə; ði]['ɛndz] ;
Tear **a** **few** **in** **narrow** **strips** **to** **use** **for** **tying** **the** **ends** **;**
撕 一个 很少 在 狭窄的 条状物 到 使用 为了 捆绑 这 结束 ;

撕几条细条，用来系绳头；

[draɪ][ðə; ði][rest][ænd; ənd][rʌb][ðem; ðəm]['oʊvər][wɪð; wɪθ][ə; eɪ] [klɔːθ] ['dɪpt] [ɪn][hɑːt][lɑːrd] .
dry **the** **rest** **and** **rub** **them** **over** **with** **a** **cloth** **dipped** **in** **hot** **lard** **.**
干燥 这 休息 和 擦 他们 超过 和 一个 布 浸入 在 热的 猪油 .

将剩余部分擦干，然后用蘸了热猪油的布擦拭。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[**Pg** **67** **]**
[页 -]

[第67页]

-
FARSANTA
-

法桑塔

[juːz]['iːkwəl]['kwɑːntətiz][ʌv; əv][koʊld] [bɔɪld] ['tʃɪkɪn] [ænd; ənd] [viːl] , [ænd; ənd][hæf][æz; əz] [mʌtʃ] [hæm]
Use **equal** **quantities** **of** **cold** **boiled** **chicken** **and** **veal** **,** **and** **half** **as** **much** **ham**
使用 平等的 数量 的 寒冷的 煮沸 鸡 和 小牛肉 , 和 一半 作为 很多 火腿
, [ɔːl] [tʃɑːpt] .
, **all** **chopped** **.**
, 全部 切碎 .

使用等量的冷煮鸡肉和小牛肉，以及一半量的火腿，全部切碎。

[mɪks] [tə'geðər] [ænd; ənd]['mɔɪs(ə)n][wɪð; wɪθ] [gʊd] ['greɪvi] .
Mix **together** **and** **moisten** **with** **good** **gravy** **.**
混合 一起 和 濡 和 好的 肉汁 .

混合均匀，并淋上美味的肉汁。

['siːz(ə)n][wɪð; wɪθ][sɔːlt] , [kaɪ'en] [ænd; ənd][ə; eɪ]['lɪt(ə)l] [tʃɑːpt] ['pɑːrsli] .
Season **with** **salt** **,** **cayenne** **and** **a** **little** **chopped** **parsley** **.**
季节 和 盐 , 辣椒 和 一个 小的 切碎 香菜 .

用盐、辣椒粉和少许切碎的欧芹调味。

[meɪk] [ə; eɪ] [doʊ] [baɪ] ['pɔːrɪŋ] [ə; eɪ]['kʌpfʊl][ʌv; əv] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔːtər][ɑːn][ə; eɪ][kwɔːrt][ʌv; əv][faɪn] ,
Make **a** **dough** **by** **pouring** **a** **cupful** **of** **boiling** **water** **on** **a** **quart** **of** **fine** **,**
制作 一个 面团 经过 浇注 一个 一杯 的 沸腾 水 在 一个 夸脱 的 美好的 ,

将一杯沸水倒入一夸脱细面粉中，揉成面团。

[freʃ] [kɔːrn] - [miːl] ; [wɜːrk][ɪn][ə; eɪ][bɪg] [lʌmp] [ʌv; əv] ['bʌtər] [ænd; ənd][ˌeɪ diː 'diː]['wɔːtər][ʌn'tɪl] [laɪk]
fresh **corn** **-** **meal** **;** **work** **in** **a** **big** **lump** **of** **butter** **and** **add** **water** **until** **like**
新鲜的 玉米 - 一顿饭 ; 工作 在 一个 大的 块 的 黄油 和 添加 水 直到 喜欢
['bɪskɪt] [doʊ] .
biscuit **dough** **.**
饼干 面团 .

新鲜玉米粉；加入一大块黄油，加水揉成饼干面团状。

[hæv; həv] ['redi] , [æz; əz][də'rektɪd] , [ə; eɪ][paɪl][ʌv; əv][ðə; ði][sɔ:ft] ['ɪnər] [li:vz] [ɔ:r] [hʌsks] [ʌv; əv] [gri:n]
Have **ready** **,** **as** **directed** **,** **a** **pile** **of** **the** **soft** **inner** **leaves** **or** **husks** **of** **green**
有 准备好 , 作为 指导 , 一个 桩 的 这 柔软的 内 树叶 或者 谷壳 的 绿色的
[kɔ:rn] .
corn **.**
玉米 .

按照指示，准备好一堆嫩玉米的内叶或外皮。

[teɪk] [ə; eɪ] [lʌmp] [ʌv; əv] [doʊ] [ə'baʊt][ðə; ði][saɪz][ʌv; əv][æn; ən] [eg] ; [pæt][ˌaɪ 'ti:][aʊt] [flæt] ,
Take **a** **lump** **of** **dough** **about** **the** **size** **of** **an** **egg** **;** **pat** **it** **out** **flat** **,**
拿 一个 块 的 面团 关于 这 尺寸 的 一个 蛋 ; 拍 它 出去 平坦的 ,

取一团鸡蛋大小的面团，将其拍扁，

[pʊt][ə; eɪ] ['teblspʊnˌfʊl] [ʌv; əv][ðə; ði] [mi:t] [ɑ:n][ˌaɪ 'ti:][ænd; ənd][roʊl][fɔ:r; fər][ðə; ði] ['ɪnər] [hʌsk] .
put **a** **tablespoonful** **of** **the** **meat** **on** **it** **and** **roll** **for** **the** **inner** **husk** **.**
放 一个 一汤匙 的 这 肉 在 它 和 卷 为了 这 内 外壳 .

放一汤匙肉在上面，然后滚动去除内皮。

[ðen] [pʊt][ɑ:n][ðə; ði]['aʊtər] [hʌsks] [wɪð; wɪθ][ə; eɪ] [θɪn] [pi:s] [ʌv; əv] [doʊ] [ɪn] [i:tʃ] .
Then **put** **on** **the** **outer** **husks** **with** **a** **thin** **piece** **of** **dough** **in** **each** **.**
然后 放 在 这 外 谷壳 和 一个 薄的 片 的 面团 在 每个 .

然后盖上外壳，每个外壳里放一小块面团。

[taɪ][ðə; ði]['ɛndz][ænd; ənd][bɔɪl][ɪn]['wɔ:tər] [kən'teɪnɪŋ] [ə; eɪ][fju:] [red] ['pepərz] [ænd; ənd][ə; eɪ][kloʊv]
Tie **the** **ends** **and** **boil** **in** **water** **containing** **a** **few** **red** **peppers** **and** **a** **clove**
领带 这 结束 和 熬 在 水 包含 一个 很少 红色的 辣椒 和 一个 丁香
[ʌv; əv]['gɑ:rlɪk] .
of **garlic** **.**
的 蒜 .

将两端扎紧，放入加了几颗红辣椒和一瓣大蒜的水中煮。

[dʒɛnju:i:noʊ]
GENUINO
真品

真品

[bɔɪl] [θri:] [kwɔ:ts] [ʌv; əv] [hoʊl] [kɔ:rn][ɪn] [æʃ] [laɪ] [ʌn'tɪl][ðə; ði] [hʌlz] [kʌm] [ɔ:f] ;
Boil **three** **quarts** **of** **whole** **corn** **in** **ash** **lye** **until** **the** **hulls** **come** **off** **;**
熬 三 夸脱 的 所有的 玉米 在 灰 碱液 直到 这 船体 来 离开 ;

将三夸脱整粒玉米放入碱液中煮，直到玉米皮脱落；

[soʊk][ɪn] [klɪr] ['wɔ:tər][ʌn'tɪl][ðə; ði][laɪ][ɪz][ɔ:l][aʊt] , [ðen] [graɪnd] .
soak **in** **clear** **water** **until** **the** **lye** **is** **all** **out** **,** **then** **grind** **.**
浸泡 在 清除 水 直到 这 碱液 是 全部 出去 , 然后 研磨 .

用清水浸泡至碱液完全挥发，然后研磨。

[rɪ'mu:v] [ðə; ði] [si:dz] [ænd; ənd][veɪnz][frʌm; frəm][sɪks] ['tʃɪli] ['pepərz] ,
Remove **the** **seeds** **and** **veins** **from** **six** **chile** **peppers** **,**
消除 这 种子 和 静脉 从 六 智利 辣椒 ,

去除六个辣椒的籽和筋。

[bɔɪl][sɔ:ft][ænd; ənd] [ðen] [pʊt] [θru:] [ə; eɪ]['kɑ:ləndər][tu:; tə] ['seprət]
boil **soft** **and** **then** **put** **through** **a** **colander** **to** **separate**
熬 柔软的 和 然后 放 通过 一个 滤器 到 分离

煮软后，用滤网沥干水分。

[[ˌpi: 'dʒi:] -]
[**Pg** **68** **]**
[页 -]

[frʌm; frəm][ðə; ði][skɪn] .

from	the	skin	.
从	这	皮肤	.

从皮肤上。

[bɔɪl][ə; eɪ] ['tʃɪkɪn] ['tendər][ænd; ənd][set][ə'saɪd][hæf][ʌv; əv][ðə; ði] [wel] - ['si:znd] [brɔ:θ] ; [ðə; ði][rest]

Boil	a	chicken	tender	and	set	aside	half	of	the	well	-	seasoned	broth	;	the	rest
熬	一个	鸡	投标	和	放	旁边	一半	的	这	出色地	-	经验丰富的	肉汤	;	这	休息

, [wɪð; wɪθ][ðə; ði] ['tʃɪkɪn] ,

,	with	the	chicken	,
,	和	这	鸡	,

将鸡柳煮熟，取出一半调味好的鸡汤备用；剩下的鸡汤与鸡肉一起放入锅中，

['θɪkən] [wɪð; wɪθ][pɑ:rt][ʌv; əv][ðə; ði] [graʊnd] [kɔ:rn][ænd; ənd][ˌeɪ di: 'di:][ðə; ði] ['pepər] - [pʌlp] [ænd; ənd]

thicken	with	part	of	the	ground	corn	and	add	the	pepper	-	pulp	and
加厚	和	部分	的	这	地面	玉米	和	添加	这	胡椒	-	纸浆	和

[θri:] ['teɪbl,spu:nfʊl] [ʌv; əv][faɪn]['mɑ:rdʒərəm] .

three	tablespoonfuls	of	fine	marjoram	.
三	汤匙	的	美好的	马郁兰	.

用一部分磨碎的玉米增稠，加入辣椒果肉和三汤匙细马郁兰。

[fɔ:r; fər][ðə; ði]['bætər] ,

For	the	batter	,
为了	这	连击	,

对于面糊来说，

[teɪk] [ðə; ði] [rɪ'meɪndər] [ʌv; əv][ðə; ði] [brɔ:θ] [ænd; ənd] [graʊnd] [kɔ:rn][ænd; ənd][mɪks]['ɪntu:][ˌaɪ 'ti:][ə; eɪ]

take	the	remainder	of	the	broth	and	ground	corn	and	mix	into	it	a
拿	这	余	的	这	肉汤	和	地面	玉米	和	混合	进入	它	一个

['teblspʊnˌfʊl] [ʌv; əv] ['ɑ:lɪv] - [ɔɪl] ;

tablespoonful	of	olive	-	oil	;
一汤匙	的	橄榄	-	油	;

将剩余的肉汤和磨碎的玉米粒与一汤匙橄榄油混合；

['si:z(ə)n][wɪð; wɪθ][sɔ:lt][ænd; ənd] [meɪk] [ðə; ði] [doʊ] [dʒʌst] [θɪk] [ɪ'nʌf] [tu:; tə] [spred] .

season	with	salt	and	make	the	dough	just	thick	enough	to	spread	.
季节	和	盐	和	制作	这	面团	只是	厚的	足够的	到	传播	.

加盐调味，并将面团揉至刚好可以摊开的厚度。

[ðiːz] [prəˈpɔːʃəns] [wɪl] [meɪk] [ˌfɪfˈtiːn] [təˈmɑːli; təˈmɑːleɪ] .

These	proportions	will	make	fifteen	tamales	.
这些	比例	将要	制作	十五	玉米粉蒸肉	.

按照这些比例可以做十五个玉米粉蒸肉。

[ˌhɑ:si'endə]

HACIENDA
庄园

庄园

[greɪnd] [tu:] [kwɔ:ts] [ʌv; əv] [hʌld] [kɔ:rn] [θru:] [ə; eɪ] [mi:t] - ['tʃɑ:pər] [ænd; ənd][mɪks][tu:; tə][ə; eɪ]

Grind	two	quarts	of	hulled	corn	through	a	meat	-	chopper	and	mix	to	a
研磨	二	夸脱	的	去壳	玉米	通过	一个	肉	-	直升机	和	混合	到	一个

[peɪst] [wɪð; wɪθ] [tu:] ['teɪbl,spu:nfʊl] [ʌv; əv][meltid] ['bʌtər] ,

paste	with	two	tablespoonfuls	of	melted	butter	,
粘贴	和	二	汤匙	的	融化	黄油	,

将两夸脱去壳玉米用绞肉机绞碎，然后与两汤匙融化的黄油混合成糊状。

[sɔ:lt][ænd; ənd] [kaɪ'en] .

salt	and	cayenne	.
盐	和	辣椒	.

盐和辣椒粉。

[dɪ'vaɪd][ə; eɪ][lɑːrdʒ] , [fæt] ['tʃɪkɪn] [ænd; ənd] [stuː] [ʌn'tɪl] ['tendər] ,

Divide	**a**	**large**	**,**	**fat**	**chicken**	**and**	**stew**	**until**	**tender**	**,**
划分	一个	大的	,	胖的	鸡	和	炖	直到	投标	,

将一只大而肥的鸡切块，炖至软烂。

[ɪn]['wɔːtər] [kən'teɪnɪŋ] [ə; eɪ][kloʊv][ʌv; əv]['gɑːrlɪk][ænd; ənd][ə; eɪ] [pɪntʃ] , [iːtʃ] , [ʌv; əv][sɔːlt] , [kə'miːnoʊ]

in	**water**	**containing**	**a**	**clove**	**of**	**garlic**	**and**	**a**	**pinch**	**,**	**each**	**,**	**of**	**salt**	**,**	**comino**
在	水	包含	一个	丁香	的	蒜	和	一个	捏	,	每个	,	的	盐	,	早餐

[siːd] [ænd; ənd]['mɑːrdʒərəm] .

seed	**and**	**marjoram**	**.**
种子	和	马郁兰	.

在水中加入一瓣大蒜、一小撮盐、一小撮芥菜籽和一小撮马郁兰。

[skɔːld] [tuː] ['dʌz(ə)n][draɪ]['tʃaɪlz, 'tʃɪliːz] , [rɪ'muːv] [ðə; ði] [siːdz] [ænd; ənd] [veɪnz] , [skreɪp] [ðə; ði] [pʌlp]

Scald	**two**	**dozen**	**dry**	**chiles**	**,**	**remove**	**the**	**seeds**	**and**	**veins**	**,**	**scrape**	**the**	**pulp**
烫伤	二	打	干燥	辣椒	,	消除	这	种子	和	静脉	,	刮	这	纸浆

[frʌm; frəm][ðə; ði][skɪn] ,

from	**the**	**skin**	**,**
从	这	皮肤	,

将二十四根干辣椒用沸水烫一下，去除辣椒籽和筋，刮掉辣椒肉。

[ˌeɪ diː 'diː] [ðɪs] [tuː; tə][ðə; ði] ['tʃɪkɪn] - [stuː] [ænd; ənd] ['θɪkən] ['slaɪtli] [wɪð; wɪθ]['flaʊər] .

add	**this**	**to**	**the**	**chicken**	**-**	**stew**	**and**	**thicken**	**slightly**	**with**	**flour**	**.**
添加	这	到	这	鸡	-	炖	和	加厚	轻微地	和	面粉	.

将此加入鸡肉炖菜中，并用面粉稍微勾芡。

[ʃeɪp] [ðə; ði][kɔːrn] - [hʌsks] [wɪð; wɪθ] ['sɪzərz] [ænd; ənd][soʊk][ɪn][wɔːrm]['wɔːtər][fɔːr; fər][æn; ən]['aʊər] .

Shape	**the**	**corn**	**-**	**husks**	**with**	**scissors**	**and**	**soak**	**in**	**warm**	**water**	**for**	**an**	**hour**	**.**
形状	这	玉米	-	谷壳	和	剪刀	和	浸泡	在	温暖的	水	为了	一个	小时	.

用剪刀将玉米皮修剪成形，然后在温水中浸泡一小时。

[rɪ'muːv] , [draɪ][ænd; ənd][rʌb] [iːtʃ] [wʌn][wɪð; wɪθ][hɑːt][fæt] .

Remove	**,**	**dry**	**and**	**rub**	**each**	**one**	**with**	**hot**	**fat**	**.**
消除	,	干燥	和	擦	每个	一	和	热的	胖的	.

取出，擦干，然后用热油涂抹每个部位。

[fɪl] [wʌn][wɪð; wɪθ][ðə; ði] ['tʃɪkɪn] - [stuː] , [spred] [fɔːr] ['ʌðər] [wɪð; wɪθ][ðə; ði]

Fill	**one**	**with**	**the**	**chicken**	**-**	**stew**	**,**	**spread**	**four**	**others**	**with**	**the**
充满	一	和	这	鸡	-	炖	,	传播	四	其他的	和	这

在其中一份里填入鸡肉炖菜，在另外四份里抹上.....

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	**Pg**	**69**	**]**
[	页	-	]

[第69页]

[kɔːrn] - [peɪst] ; [foʊld]['oʊvər][ðə; ði][wʌn] [kən'teɪnɪŋ] [ðə; ði] ['tʃɪkɪn] [ænd; ənd][roʊl][ðə; ði] ['ʌðər]

corn	**-**	**paste**	**;**	**fold**	**over**	**the**	**one**	**containing**	**the**	**chicken**	**and**	**roll**	**the**	**others**
玉米	-	粘贴	;	折叠	超过	这	一	包含	这	鸡	和	卷	这	其他的

[ə'raʊnd] .

around	**.**
大约	.

将玉米糊；将包着鸡肉的那一面折叠起来，然后将其他面卷起来。

[taɪ][ðə; ði]['ɛndz][wɪð; wɪθ][ə; eɪ][strɪp][ʌv; əv][ðə; ði] [hʌsk] [ænd; ənd] [stiːm] [fɔːr; fər] [tuː] ['aʊərz] .

Tie	**the**	**ends**	**with**	**a**	**strip**	**of**	**the**	**husk**	**and**	**steam**	**for**	**two**	**hours**	**.**
领带	这	结束	和	一个	条	的	这	外壳	和	蒸汽	为了	二	小时	.

用一根玉米皮条将两端绑好，蒸两个小时。

[hɑːt] [tə'mɑːl]

HOT	**TAMAL**
热的	玉米粉蒸肉

热辣玉米粉蒸肉

[fɔːr; fər][ðə; ði] [doʊ] , [ˌeɪ diː 'diː][tuː; tə][wʌn][paɪnt][ʌv; əv][kɔːrn] - [miːl] , [wʌn] ['teblspʊnˌfʊl] , [iːtʃ] ,

For	the	dough	,	add	to	one	pint	of	corn	-	meal	,	one	tablespoonful	,	each	,
为了	这	面团	,	添加	到	一	品脱	的	玉米	-	一顿饭	,	一	一汤匙	,	每个	,

[ʌv; əv][sɔːlt][ænd; ənd][lɑːrd] ,

of	salt	and	lard	,
的	盐	和	猪油	,

制作面团时，在一品脱玉米粉中加入一汤匙盐和一汤匙猪油。

[ænd; ənd] [ɪ'nʌf] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔːtər][tuː; tə] [meɪk] [ə; eɪ] [θɪk] [doʊ] .

and	enough	boiling	water	to	make	a	thick	dough	.
和	足够的	沸腾	水	到	制作	一个	厚的	面团	.

以及足够的沸水，揉成浓稠的面团。

[prɪ'per] [ðə; ði][kɔːrn] - [hʌsks] [æz; əz][də'rektɪd] .

Prepare	the	corn	-	husks	as	directed	.
准备	这	玉米	-	谷壳	作为	指导	.

按照说明准备玉米皮。

[fɔːr; fər][ðə; ði] ['fɪlɪŋ] [bɔɪl][wʌn][paʊnd][ʌv; əv] [biːf] [ænd; ənd] [pɔːr] ['oʊvər][ˌaɪ 'tiː][hɑːt] [biːf] [fæt] ;

For	the	filling	boil	one	pound	of	beef	and	pour	over	it	hot	beef	fat	;
为了	这	填充	熬	一	磅	的	牛肉	和	倒	超过	它	热的	牛肉	胖的	;

馅料的做法是：将一磅牛肉煮沸，然后浇上热的牛油；

[kʌt]['ɪntuː][smɔːl]['bɪts][ænd; ənd]['siːz(ə)n][wɪð; wɪθ][sɔːlt][ænd; ənd] ['tʃɪli] [sɔːs] .

cut	into	small	bits	and	season	with	salt	and	chile	sauce	.
切	进入	小的	比特	和	季节	和	盐	和	智利	酱	.

切成小块，用盐和辣椒酱调味。

[pʊt][ə; eɪ]['leɪər][ʌv; əv][ðə; ði] [doʊ] [ɪn][ðə; ði][hʌsk] , ['oʊvər] [ðɪs] [ə; eɪ] ['teblspʊnˌfʊl] [ʌv; əv][ðə; ði]

Put	a	layer	of	the	dough	in	the	husk	,	over	this	a	tablespoonful	of	the
放	一个	层	的	这	面团	在	这	外壳	,	超过	这	一个	一汤匙	的	这

[prɪ'perd] [miːt] ;

prepared	meat	;
准备	肉	;

在玉米皮上铺一层面团，再在上面放一汤匙准备好的肉；

[roʊl][laɪk][ə; eɪ] ['sɪgəret] , [wɪð; wɪθ][ə; eɪ]['leɪər][ʌv; əv] [doʊ] [bɪ'twiːn] [iːtʃ] [hʌsk] .

roll	like	a	cigarette	,	with	a	layer	of	dough	between	each	husk	.
卷	喜欢	一个	卷烟	,	和	一个	层	的	面团	之间	每个	外壳	.

像卷香烟一样卷起来，每层玉米皮之间夹着一层面团。

[taɪ] [iːtʃ] [end][ænd; ənd] [stiːm] [tuː] ['aʊərz] .

Tie	each	end	and	steam	two	hours	.
领带	每个	结尾	和	蒸汽	二	小时	.

将两端系紧，蒸两个小时。

[lɜ֊eɪdoʊz] -

LAREDO'S	CELÉBERRIMO
拉雷多的	-

拉雷多的塞莱贝里莫

[bɔɪl][ə; eɪ][paʊnd][ʌv; əv][pɔːrk][ʌn'tɪl] [tuː] - [θɜːrd] [kʊkt] ; [ðen] [graɪnd][ˌaɪ 'tiː]['ræðər] [faɪn] .

Boil	a	pound	of	pork	until	two	-	thirds	cooked	;	then	grind	it	rather	fine	.
熬	一个	磅	的	猪肉	直到	二	-	三分之一	煮熟	;	然后	研磨	它	相当	美好的	.

将一磅猪肉煮至七八成熟，然后将其绞成细末。

[ˌeɪ diː 'diː][ə; eɪ][smɔːl] [ə'maʊnt][ʌv; əv]['gɑːrlɪk] , ['ɔːlsoʊ][ə; eɪ][smɔːl]['kwɑːntəti][ʌv; əv] ['siːdɪd] ['reɪzɪnz]

Add	a	small	amount	of	garlic	,	also	a	small	quantity	of	seeded	raisins
添加	一个	小的	数量	的	蒜	,	还	一个	小的	数量	的	播种	葡萄干

[ænd; ənd] [prɪ'perd] ['ɑːməndz] .

and	prepared	almonds	.
和	准备	杏仁	.

加入少量蒜末、少量去籽葡萄干和杏仁碎。

[soʊk] [tuː] [ænd; ənd][ə; eɪ][hæf] ['aʊnsɪz] [ʌv; əv]['tʃaɪlz, 'tʃɪliːz][ɪn][hɑːt]['wɔːtər] ; [teɪk]

Soak	two	and	a	half	ounces	of	chiles	in	hot	water	;	take
浸泡	二	和	一个	一半	盎司	的	辣椒	在	热的	水	;	拿

将两盎司半辣椒浸泡在热水中；取

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	70	]
[	页	-	]

[第70页]

[aʊt][ðə; ði] [siːdz] [ænd; ənd][veɪnz] , [wɑːʃ] [ðem; ðəm] [wel] [ænd; ənd][graɪnd][faɪn] ,

out	the	seeds	and	veins	,	wash	them	well	and	grind	fine	,
出去	这	种子	和	静脉	,	洗	他们	出色地	和	研磨	美好的	,

去除籽和筋，洗净，磨成细粉。

['ædɪŋ] [ɪ'nʌf] [ʌv; əv][ðə; ði] [stɑːk] [ɪn] [wɪtʃ] [ðə; ði] [miːt] [wʌz; wəz] [bɔɪld] [tuː; tə] [meɪk] [ə; eɪ] [sɔːs] ,

adding	enough	of	the	stock	in	which	the	meat	was	boiled	to	make	a	sauce	,
添加	足够的	的	这	库存	在	哪个	这	肉	曾是	煮沸	到	制作	一个	酱	,

[ænd; ənd][streɪn] .

and	strain	.
和	拉紧	.

加入足够多的煮肉的肉汤，制成酱汁，然后过滤。

[fɔːr; fər][ðə; ði] [doʊ] [juːz][ðə; ði][graʊnd][kɔːrn] [prɪ'perd] [wɪð; wɪθ][laɪm] - ['wɔːtər] ;

For	the	dough	use	the	ground	corn	prepared	with	lime	-	water	;
为了	这	面团	使用	这	地面	玉米	准备	和	酸橙	-	水	;

面团用石灰水调成的玉米粉制成；

[ˌeɪ diː 'diː][sɪks] ['aʊnsɪz] [ʌv; əv] [freʃ] [lɑːrd][tuː; tə][ðə; ði][paʊnd] ,

add	six	ounces	of	fresh	lard	to	the	pound	,
添加	六	盎司	的	新鲜的	猪油	到	这	磅	,

每磅肉中加入六盎司新鲜猪油。

[sɔːlt][tuː; tə] [teɪst] [ænd; ənd]['mɔɪs(ə)n][wɪð; wɪθ][ðə; ði] [miːt] [stɑːk] .

salt	to	taste	and	moisten	with	the	meat	stock	.
盐	到	品尝	和	濡	和	这	肉	库存	.

根据口味加盐，并用肉汤润湿。

[hæv; həv][ðə; ði] [hʌsks] [prɪ'perd] , [spred] [iːtʃ] [wɪð; wɪθ][ə; eɪ] [θɪn] ['leɪər] [ʌv; əv] [doʊ] , [ænd; ənd]

Have	the	husks	prepared	,	spread	each	with	a	thin	layer	of	dough	,	and
有	这	谷壳	准备	,	传播	每个	和	一个	薄的	层	的	面团	,	和

[fɔːr; fər][ðə; ði]['sentər][wʌn] ,

for	the	center	one	,
为了	这	中心	一	,

将玉米皮准备好，在每个玉米皮上涂抹一层薄薄的面团，中间那一个玉米皮上.....

[ə; eɪ] ['teblspʊnˌfʊl] [ʌv; əv][ðə; ði][pɔːrk][ænd; ənd][ə; eɪ] ['teblspʊnˌfʊl] [ʌv; əv][ðə; ði] ['tʃɪli] [sɔːs] .

a	tablespoonful	of	the	pork	and	a	tablespoonful	of	the	chile	sauce	.
一个	一汤匙	的	这	猪肉	和	一个	一汤匙	的	这	智利	酱	.

一汤匙猪肉和一汤匙辣椒酱。

[roʊl] ['kerfəli] , [taɪ][ðə; ði]['ɛndz][ænd; ənd] [stiːm] ['oʊvər][ðə; ði]['lɪkwɪd][ɪn] [wɪtʃ] [ðə; ði] [miːt] [wʌz; wəz]

Roll	carefully	,	tie	the	ends	and	steam	over	the	liquid	in	which	the	meat	was
卷	小心	,	领带	这	结束	和	蒸汽	超过	这	液体	在	哪个	这	肉	曾是

[bɔɪld] .

boiled	.
煮沸	.

小心卷起，扎紧两端，放在煮肉的汤汁上蒸熟。

['meɪsə] [rɪ'dɒn.də]

MESA	REDONDA
台面	雷东达

梅萨雷东达

['kʌvər] [ə; eɪ] [fɔːr] - [paʊnd] ['tʃɪkɪn] [wɪð; wɪθ] [hɑːt] ['wɔːtər] [ænd; ənd] [ˌeɪ diː 'diː] [fɔːr] ['ʌnjənz] , [ə; eɪ] [kloʊv]

Cover	a	four	-	pound	chicken	with	hot	water	and	add	four	onions	,	a	clove
覆盖	一个	四	-	磅	鸡	和	热的	水	和	添加	四	洋葱	,	一个	丁香

[ʌv; əv] ['gɑːrlɪk] [tʃɑːpt] [faɪn] ,

of	garlic	chopped	fine	,
的	蒜	切碎	美好的	,

将一只四磅重的鸡用热水浸没，加入四个洋葱、一瓣切碎的大蒜，

[ə; eɪ] [stɪk] [ʌv; əv] ['sɪnəmən] , [ten] [hoʊl] ['ɔːlspaɪs] , [ten] [kloʊvz] ,

a	stick	of	cinnamon	,	ten	whole	allspice	,	ten	cloves	,
一个	戳	的	肉桂	,	十	所有的	多香果	,	十	丁香	,

一根肉桂棒，十粒多香果，十粒丁香，

[θriː] [red] ['tʃɪli] ['pepərz] [ænd; ənd] [ə; eɪ] ['tispʊnˌfʊl] [ʌv; əv] [sɔːlt] .

three	red	chile	peppers	and	a	teaspoonful	of	salt	.
三	红色的	智利	辣椒	和	一个	一茶匙	的	盐	.

三个红辣椒和一茶匙盐。

['sɪmər] [ʌn'tɪl] [ðə; ði] ['tʃɪkɪn] [ɪz] ['tendər] , [ðen] [rɪ'muːv] [ænd; ənd] [kʌt] ['ɪntuː] [smɔːl] ['piːsɪz] .

Simmer	until	the	chicken	is	tender	,	then	remove	and	cut	into	small	pieces	.
煨	直到	这	鸡	是	投标	,	然后	消除	和	切	进入	小的	件	.

小火慢炖至鸡肉软烂，然后取出切成小块。

[streɪn] [ðə; ði] ['lɪkər] , [pʊt] [ðə; ði] ['tʃɪkɪn] [miːt] ['ɪntuː] [ˌaɪ 'tiː] ,

Strain	the	liquor	,	put	the	chicken	meat	into	it	,
拉紧	这	酒	,	放	这	鸡	肉	进入	它	,

将酒过滤掉，把鸡肉放进去。

[ˌeɪ diː 'diː] [ɪ'nʌf] ['jeloʊ] [kɔːrn] - [miːl] [tuː; tə] [meɪk] [ə; eɪ] [θɪk] [mʌʃ] [ænd; ənd] [bɔɪl] [ten] ['mɪnɪts] .

add	enough	yellow	corn	-	meal	to	make	a	thick	mush	and	boil	ten	minutes	.
添加	足够的	黄色的	玉米	-	一顿饭	到	制作	一个	厚的	糊状物	和	熬	十	分钟	.

加入足够的黄玉米粉，煮成浓稠的糊状，煮十分钟。

[hæv; həv] ['redi] [ðə; ði] [griːn] [kɔːrn] [kʌt] [frʌm; frəm] [ə; eɪ] ['dʌz(ə)n] [ɪrz] [ænd; ənd] [tuː] [paʊndz] [ʌv; əv]

Have	ready	the	green	corn	cut	from	a	dozen	ears	and	two	pounds	of
有	准备好	这	绿色的	玉米	切	从	一个	打	耳朵	和	二	磅	的

['reɪzɪnz] ,

raisins	,
葡萄干	,

准备好十二根玉米棒上的青玉米粒和两磅葡萄干。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	71	]
[	页	-	]

[第71页]

['siːdɪd] , [ænd; ənd] [mɪks] [ðiːz] ['ɪntuː] [ðə; ði] [mʌʃ] , [wɪð; wɪθ] [ə; eɪ] [hæf] - ['tispʊnˌfʊl] [ʌv; əv] [kaɪ'en]

seeded	,	and	mix	these	into	the	mush	,	with	a	half	-	teaspoonful	of	cayenne
播种	,	和	混合	这些	进入	这	糊状物	,	和	一个	一半	-	一茶匙	的	辣椒

.

:

.

去籽，将这些籽和半茶匙辣椒粉混合到糊状物中。

[fɪl] [ðə; ði] ['sentər] [hʌsk] [wɪð; wɪθ] [ə; eɪ] [piːs] [ʌv; əv] [ðə; ði] ['tʃɪkɪn] [ænd; ənd] [sʌm; səm] [ʌv; əv] [ðə; ði]

Fill	the	center	husk	with	a	piece	of	the	chicken	and	some	of	the
充满	这	中心	外壳	和	一个	片	的	这	鸡	和	一些	的	这

[mʌʃ] ,

mush	,
糊状物	,

将一块鸡肉和一些玉米糊填入玉米皮中央，

[roʊl][ðə; ði] ['ʌðər] [ə'raʊnd] , [iːtʃ] [spred] [wɪð; wɪθ][ə; eɪ] ['teblspʊn,fʊl] [ʌv; əv][ðə; ði] [mʌʃ] .

roll	**the**	**others**	**around**	**,**	**each**	**spread**	**with**	**a**	**tablespoonful**	**of**	**the**	**mush**	**.**
卷	这	其他的	大约	,	每个	传播	和	一个	一汤匙	的	这	糊状物	.

将其他面团滚一滚，每块面团上都抹上一汤匙糊状物。

[taɪ][æt; ət] [iːtʃ] [end][ænd; ənd][bɔɪl][æn; ən]['aʊər] .

Tie	**at**	**each**	**end**	**and**	**boil**	**an**	**hour**	**.**
领带	在	每个	结尾	和	熬	一个	小时	.

两端扎紧，煮一小时。

[vaiːədʒɛroʊ]

VIAJERO
旅行者

维亚杰罗

[skɔːld][ə; eɪ][kwɔːrt][ʌv; əv] [gʊd] ['sʌðərn] [waɪt] [kɔːrn] - [miːl] , ['meɪkɪŋ] [ˌaɪ 'tiː] [mɔɪst] , [bʌt; bət][nɑːt]

Scald	**a**	**quart**	**of**	**good**	**Southern**	**white**	**corn**	**-**	**meal**	**,**	**making**	**it**	**moist**	**,**	**but**	**not**
烫伤	一个	夸脱	的	好的	南方	白色的	玉米	-	一顿饭	,	制作	它	潮湿	,	但	不是

[sɔːft] .

soft	**.**
柔软的	.

将一夸脱优质南方白玉米粉用热水烫一下，使其湿润但不软烂。

[hæv; həv][ə; eɪ] ['tʃɪkɪn] [bɔɪld] [ʌn'tɪl] ['tendər][ænd; ənd] ['sepəreɪtɪd] ['ɪntuː][pɑːrts] ;

Have	**a**	**chicken**	**boiled**	**until**	**tender**	**and**	**separated**	**into**	**parts**	**;**
有	一个	鸡	煮沸	直到	投标	和	分开	进入	部分	;

将鸡煮至软烂，然后分成几块；

['siːz(ə)n][ðə; ði] [brɔːθ] [wɪð; wɪθ][ðə; ði] [pʌlp] [ʌv; əv] [tuː] ['dʌz(ə)n] ['tʃɪli] ['pepərz] , [ə; eɪ][kwɔːrt][ʌv; əv] [hoʊl]

season	**the**	**broth**	**with**	**the**	**pulp**	**of**	**two**	**dozen**	**chile**	**peppers**	**,**	**a**	**quart**	**of**	**whole**
季节	这	肉汤	和	这	纸浆	的	二	打	智利	辣椒	,	一个	夸脱	的	所有的

['ɑːlɪvz] ,

olives	**,**
橄榄	,

用两打辣椒的果肉和一夸脱整颗橄榄给肉汤调味，

[tuː] [paʊndz] [ʌv; əv]['reɪzɪnz] , [ə; eɪ] ['kʌpfʊl] [ʌv; əv] [swiːt] [lɑːrd] , [sɔːlt][ænd; ənd][ə; eɪ] [sə'spɪʃ(ə)n] [ʌv; əv]

two	**pounds**	**of**	**raisins**	**,**	**a**	**cupful**	**of**	**sweet**	**lard**	**,**	**salt**	**and**	**a**	**suspicion**	**of**
二	磅	的	葡萄干	,	一个	一杯	的	甜的	猪油	,	盐	和	一个	怀疑	的

['gɑːrlɪk] ;

garlic	**;**
蒜	;

两磅葡萄干，一杯甜猪油，盐和少许大蒜；

[ˌeɪ diː 'diː] [ɪ'nʌf] [kɔːrn] - [miːl] [tuː; tə] ['θɪkən] [laɪk]['greɪvi] .

add	**enough**	**corn**	**-**	**meal**	**to**	**thicken**	**like**	**gravy**	**.**
添加	足够的	玉米	-	一顿饭	到	加厚	喜欢	肉汁	.

加入足够的玉米粉，使其浓稠如肉汁。

[leɪ] [wʌn][ʌv; əv][ðə; ði] [prɪ'perd] [hʌsks] [flæt] ,

Lay	**one**	**of**	**the**	**prepared**	**husks**	**flat**	**,**
莱	一	的	这	准备	谷壳	平坦的	,

将其中一片准备好的玉米皮平铺开来，

[pʊt][ə; eɪ] [piːs] [ʌv; əv] ['tʃɪkɪn] [ɑːn][ˌaɪ 'tiː][ænd; ənd] [tuː] ['teɪbl,spuːnfʊl] [ʌv; əv][ðə; ði] ['θɪkənd] ['greɪvi]

put	**a**	**piece**	**of**	**chicken**	**on**	**it**	**and**	**two**	**tablespoonfuls**	**of**	**the**	**thickened**	**gravy**
放	一个	片	的	鸡	在	它	和	二	汤匙	的	这	增稠	肉汁

;

;
;

放上一块鸡肉和两汤匙浓稠的肉汁；

[foʊld][ðə; ði] [hʌsk] ['oʊvər][wɪð; wɪθ][ðə; ði] ['tʃɪkɪn] [ˌɪn'saɪd] , [ænd; ənd][roʊl][ə'raʊnd] [ðɪs] [sɪks] [mɔːr]
fold **the** **husk** **over** **with** **the** **chicken** **inside** **,** **and** **roll** **around** **this** **six** **more**
折叠 这 外壳 超过 和 这 鸡 里面 , 和 卷 大约 这 六 更多的
[hʌsks] ,
husks **,**
谷壳 ,

将玉米皮连同鸡肉一起折叠起来，再用另外六层玉米皮包裹起来。

['spredɪŋ] [iːtʃ] [wɪð; wɪθ] [tuː] ['teɪbl,spuːnfʊl] [ʌv; əv][ðə; ði]['skɔːldɪd] [miːl] .
spreading **each** **with** **two** **tablespoonfuls** **of** **the** **scalded** **meal** **.**
传播 每个 和 二 汤匙 的 这 烫伤 一顿饭 .

在每个饼上涂抹两汤匙烫过的面糊。

[taɪ] [iːtʃ] [end] [sɪ'kjʊrli] [wɪð; wɪθ][ə; eɪ] ['nærəʊ] [strɪp][ʌv; əv][ðə; ði] [hʌsk] [ænd; ənd] [stiːm] [θriː] ['aʊərz]
Tie **each** **end** **securely** **with** **a** **narrow** **strip** **of** **the** **husk** **and** **steam** **three** **hours**
领带 每个 结尾 安全地 和 一个 狭窄的 条 的 这 外壳 和 蒸汽 三 小时
[ɔːr][lɔːŋgər] .
or **longer** **.**
或者 更长 .

用窄条的果皮将两端牢牢扎紧，蒸煮三个小时或更长时间。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[Pg 73]
[页 -]

[第73页]

['ɑːlə] [poʊdriːdə]
OLLA PODRIDA
奥拉 波德里达

OLLA PODRIDA

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[Pg 75]
[页 -]

[第75页]

-
AJOQUESO
-

阿霍克索

[bɔɪl] [θriː] ['spænɪʃ] ['pepərz] [ænd; ənd] [pæs] [ðə; ði] [pʌlp] [θruː] [ə; eɪ] [sɪv] .
Boil **three** **Spanish** **peppers** **and** **pass** **the** **pulp** **through** **a** **sieve** **.**
熬 三 西班牙语 辣椒 和 经过 这 纸浆 通过 一个 筛 .

将三个西班牙辣椒煮熟，然后用筛子过滤辣椒果肉。

[fraɪ][ə; eɪ] [smɔːl] ['ʌnjən] [ænd; ənd][ə; eɪ] [kloʊv] [ʌv; əv]['gɑːrlɪk] , [tʃɑːpt] [faɪn] , [ɪn][hɑːt]['ɑːlɪv] - [ɔɪl] ;
Fry **a** **small** **onion** **and** **a** **clove** **of** **garlic** **,** **chopped** **fine** **,** **in** **hot** **olive** **-** **oil** **;**
炒 一个 小的 洋葱 和 一个 丁香 的 蒜 , 切碎 美好的 , 在 热的 橄榄 - 油 ;

将切碎的小洋葱和一瓣蒜放入热橄榄油中翻炒；

[ˌeɪ diː 'diː][ðə; ði] ['pepər] - [pʌlp] , [ə; eɪ] [smɔːl] [piːs] [ʌv; əv] ['bʌtər] , [sɔːlt] ,
add **the** **pepper** **-** **pulp** **,** **a** **small** **piece** **of** **butter** **,** **salt** **,**
添加 这 胡椒 - 纸浆 , 一个 小的 片 的 黄油 , 盐 ,

加入辣椒果肉、一小块黄油、盐，

[ə; eɪ] [dæʃ] [ʌv; əv] [tə'bæskoʊ] [ænd; ənd][ə; eɪ] ['kʌpfʊl] [ʌv; əv]['greɪtɪd] [tʃiːz] .
a **dash** **of** **tabasco** **and** **a** **cupful** **of** **grated** **cheese** **.**
一个 短跑 的 塔巴斯科辣椒酱 和 一个 一杯 的 磨碎的 奶酪 .

少许塔巴斯科辣椒酱和一杯磨碎的奶酪。

[stɜːr] , [æz; əz][ˌaɪ 'tiː] [hiːts] , [ænd; ənd][ˌeɪ diː 'diː] [θɪn] [kriːm] [ʌn'tɪl][ˌaɪ 'tiː] [wɪl] [pɔːr] ['naɪsli] .

Stir	**,**	**as**	**it**	**heats**	**,**	**and**	**add**	**thin**	**cream**	**until**	**it**	**will**	**pour**	**nicely**	**.**
搅拌	,	作为	它	加热	,	和	添加	薄的	奶油	直到	它	将要	倒	很好	.

边加热边搅拌，然后加入稀奶油，直到可以顺畅地倒出来为止。

[sɜːrv] [ɪ'miːdiətli] [ɑːn][hɑːt] ['toʊstɪd] ['bɪskɪts] .

Serve	**immediately**	**on**	**hot**	**toasted**	**biscuits**	**.**
服务	立即地	在	热的	烤过的	饼干	.

趁热淋在烤好的饼干上即可食用。

-

ALMIBAR

-

阿尔米巴尔

[pʊt] [tuː] ['kʌpˌfʊlz][ʌv; əv] [braʊn] ['ʃʊgər][ɪn][ə; eɪ] ['sɔːspæn] , [ˌeɪ diː 'diː][ə; eɪ][hæf] - ['kʌpfʊl][ʌv; əv][mɪlk] ,

Put	**two**	**cupfuls**	**of**	**brown**	**sugar**	**in**	**a**	**saucepan**	**,**	**add**	**a**	**half**	**-**	**cupful**	**of**	**milk**	**,**
放	二	杯	的	棕色的	糖	在	一个	平底锅	,	添加	一个	一半	-	一杯	的	牛奶	,

在平底锅中放入两杯红糖，加入半杯牛奶，

[ænd; ənd][bɔɪl]['dʒentli][ʌn'tɪl][ə; eɪ]['lɪt(ə)l][pʊt][ɪn][koʊld]['wɔːtər][kæn; kən][biː; bi] [roʊld] ['ɪntuː][ə; eɪ][bɔːl]

and	**boil**	**gently**	**until**	**a**	**little**	**put**	**in**	**cold**	**water**	**can**	**be**	**rolled**	**into**	**a**	**ball**
和	熬	轻轻地	直到	一个	小的	放	在	寒冷的	水	能	是	滚动	进入	一个	球

[bɪ'twiːn] [ðə; ði]['fɪŋgərz] .

between	**the**	**fingers**	**.**
之间	这	手指	.

用小火煮至取少量放入冷水中，可以用手指搓成球状。

[stɜːr] ['stedəli] [waɪl] ['bɔɪlɪŋ] ; [ˌeɪ diː 'diː][ə; eɪ] [lʌmp] [ʌv; əv] ['bʌtər] [ðə; ði][saɪz][ʌv; əv][æn; ən] [eg] ;

Stir	**steadily**	**while**	**boiling**	**;**	**add**	**a**	**lump**	**of**	**butter**	**the**	**size**	**of**	**an**	**egg**	**;**
搅拌	稳步	尽管	沸腾	;	添加	一个	块	的	黄油	这	尺寸	的	一个	蛋	;

边煮边不停搅拌；加入一块鸡蛋大小的黄油；

[wen] [ðɪs] [ɪz][meltid] [rɪ'muːv] [frʌm; frəm][ðə; ði]['faɪər][ænd; ənd] [biːt] [ʌn'tɪl][ðə; ði]['mɪkstʃər] [bɪ'gɪnz]

when	**this**	**is**	**melted**	**remove**	**from**	**the**	**fire**	**and**	**beat**	**until**	**the**	**mixture**	**begins**
什么时候	这	是	融化	消除	从	这	火	和	打	直到	这	混合物	开始

[tuː; tə] [lʊk] ['kriːmi] [ænd; ənd] ['slaɪtli] ['grænjuleɪtɪd] .

to	**look**	**creamy**	**and**	**slightly**	**granulated**	**.**
到	看	奶油状	和	轻微地	颗粒状	.

当融化后，从火上移开，搅拌至混合物呈奶油状并略带颗粒感。

[stɜːr][ɪn] ['kwɪkli] [ə; eɪ] [paʊnd] [ʌv; əv] ['ɪŋglɪʃ] ['wɔːlnʌts] [ʃeld] [ænd; ənd]['broʊkən] ,

Stir	**in**	**quickly**	**a**	**pound**	**of**	**English**	**walnuts**	**shelled**	**and**	**broken**	**,**
搅拌	在	迅速地	一个	磅	的	英语	核桃	带壳	和	破碎的	,

快速拌入一磅去壳碎的英国核桃，

[biːt] [fɔːr; fər][ə; eɪ]['moʊmənt][ænd; ənd] [ðen] [tɜːrn]['ɪntuː] ['bʌtərd] [tɪnz][tuː; tə]['hɑːrdn] .

beat	**for**	**a**	**moment**	**and**	**then**	**turn**	**into**	**buttered**	**tins**	**to**	**harden**	**.**
打	为了	一个	片刻	和	然后	转动	进入	涂黄油的	罐头	到	硬化	.

搅拌片刻，然后倒入涂了黄油的模具中使其变硬。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	**Pg**	**76**	**]**
[	页	-	]

[第76页]

-

AZUCARILLO

-

糖

[kriːm] [ə; eɪ]['kwɔːrtər][ʌv; əv][ə; eɪ]['kʌpfʊl][ʌv; əv] ['bʌtər] [wɪð; wɪθ][ə; eɪ][hæf] - ['kʌpfʊl][ʌv; əv] ['paʊdərd]

Cream	a	quarter	of	a	cupful	of	butter	with	a	half	-	cupful	of	powdered
奶油	一个	四分之一	的	一个	一杯	的	黄油	和	一个	一半	-	一杯	的	粉末状

['ʃʊgər] ;

sugar	;
糖	;

将四分之一杯黄油与半杯糖粉搅打均匀;

[ˌeɪ diː 'diː]['græʤuəli][ə; eɪ]['kwɔːrtər][ʌv; əv][ə; eɪ]['kʌpfʊl][ʌv; əv][mɪlk][ænd; ənd]['sev(ə)n] - [eɪtθs] [ʌv; əv]

add	gradually	a	quarter	of	a	cupful	of	milk	and	seven	-	eighths	of
添加	逐步地	一个	四分之一	的	一个	一杯	的	牛奶	和	七	-	八分之一	的

[ə; eɪ]['kʌpfʊl][ʌv; əv]['flaʊər] .

a	cupful	of	flour	.
一个	一杯	的	面粉	.

逐渐加入四分之一杯牛奶和七分之八杯面粉。

['fleɪvər][wɪð; wɪθ] [və'nɪlə] [ænd; ənd] [spred] ['veri] [θɪn] , [wɪð; wɪθ][ə; eɪ] [brɔːd] [naɪf] , [ɑːn][ə; eɪ] ['bʌtərd]

Flavor	with	vanilla	and	spread	very	thin	,	with	a	broad	knife	,	on	a	buttered
味道	和	香草	和	传播	非常	薄的	,	和	一个	广阔	刀	,	在	一个	涂黄油的

[ɪn'vɜːrtɪd] ['drɪpɪŋ] - [pæn] ;

inverted	dripping	-	pan	;
倒	滴落	-	平底锅	;

用香草调味，然后用宽刀将其薄薄地涂抹在涂有黄油的倒扣滴油盘上;

['sprɪŋk(ə)l][wɪð; wɪθ] [blæntʃt] [ænd; ənd] [tʃɑːpt] ['ɑːməndz] , [kriːs] [ɪn] [θriː] - [ɪntʃ] [skwer] ,

sprinkle	with	blanched	and	chopped	almonds	,	crease	in	three	-	inch	squares	,
撒	和	焯水	和	切碎	杏仁	,	褶皱	在	三	-	英寸	正方形	,

[ænd; ənd] [beɪk] [ʌn'tɪl] ['delɪkətli] [braʊn] .

and	bake	until	delicately	browned	.
和	烤	直到	轻柔地	棕色	.

撒上去皮切碎的杏仁，捏成三英寸见方的方块，烤至表面呈浅棕色。

[waɪl] [wɔːrm] [kʌt] [ðə; ði] [skwer] [ə'pɑːrt][ænd; ənd][roʊl] ['slaɪtli] .

While	warm	cut	the	squares	apart	and	roll	slightly	.
尽管	温暖的	切	这	正方形	除	和	卷	轻微地	.

趁热将方块切成小块，轻轻卷起。

[blɑːŋ'kiːloʊz]

BLANQUILLOS
布兰基略斯

布兰基略斯

[tʃɑːp] [tuː] [lɑːrdʒ] ['ʌnjənz] [faɪn] [ænd; ənd][fraɪ][ɪn][hɑːt]['ɑːlɪv] - [ɔɪl] ;

Chop	two	large	onions	fine	and	fry	in	hot	olive	-	oil	;
劈	二	大的	洋葱	美好的	和	炒	在	热的	橄榄	-	油	;

将两个大洋葱切碎，用热橄榄油煎炸;

[ˌeɪ diː 'diː] [tuː] [lɑːrdʒ] [piːld] [ænd; ənd] [slaɪst] [tə'meɪtoʊz][ænd; ənd][ə; eɪ] ['tispʊnˌfʊl] [ʌv; əv] [graʊnd]

add	two	large	peeled	and	sliced	tomatoes	and	a	teaspoonful	of	ground
添加	二	大的	去皮	和	切片	西红柿	和	一个	一茶匙	的	地面

[draɪ] ['tʃɪli] .

dry	chile	.
干燥	智利	.

加入两个去皮切片的大番茄和一茶匙干辣椒粉。

[kʊk] ['twenti] ['mɪnɪts] [ænd; ənd][dʒʌst] [bɪ'fɔːr] ['sɜːrvɪŋ] [pʊt][ɪn][ə; eɪ][hæf] - ['dʌz(ə)n][hɑːrd] - [bɔɪld]

Cook	twenty	minutes	and	just	before	serving	put	in	a	half	-	dozen	hard	-	boiled
厨师	二十	分钟	和	只是	前	服务	放	在	一个	一半	-	打	难的	-	煮沸

[egz] [kʌt][ɪn]['kwɔːrtərz] .

eggs	cut	in	quarters	.
鸡蛋	切	在	四分之一	.

煮20分钟，上菜前放入6个切成四瓣的煮鸡蛋。

[pɔːr] ['oʊvər] [toʊst] .
Pour **over** **toast** **.**
倒 超过 吐司 .

淋在烤面包片上。

[ˌkæ'feɪ] [kɑːn] ['leɪtʃi]
CAFÉ **CON** **LECHE**
咖啡店 康 牛奶

牛奶咖啡

[set] [ðə; ði] [drɪp] ['kɔːfi] - [pɑːt] [wer] [ˌaɪ 'tiː] [wɪl] [kiːp] [hɑːt] .
Set **the** **drip** **coffee** **-** **pot** **where** **it** **will** **keep** **hot** **.**
放 这 滴 咖啡 - 锅 在哪里 它 将要 保持 热的 .

将滴滤咖啡壶放在能保温的地方。

[pʊt] [ə; eɪ] ['kʌpfʊl] [ʌv; əv] [graʊnd] ['kɔːfi] ['ɪntuː] [ðə; ði] ['streɪnər] [ænd; ənd] [pɔːr] [tuː] ['teɪbl,spuːnfʊl]
Put **a** **cupful** **of** **ground** **coffee** **into** **the** **strainer** **and** **pour** **two** **tablespoonfuls**
放 一个 一杯 的 地面 咖啡 进入 这 滤网 和 倒 二 汤匙

将一杯咖啡粉放入滤网中，倒入两汤匙.....

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[**Pg** **77** **]**
[页 -]

[第77页]

[ʌv; əv] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔːtər] [ɪn] [ðə; ði] [tɑːp] ; [ɪn] [faɪv] ['mɪnɪts] , [pɔːr] [ɪn] [ə; eɪ] ['lɪt(ə)l] [mɔːr] ['wɔːtər] ,
of **boiling** **water** **in** **the** **top** **;** **in** **five** **minutes** **,** **pour** **in** **a** **little** **more** **water** **,**
的 沸腾 水 在 这 顶部 ; 在 五 分钟 , 倒 在 一个 小的 更多的 水 ,

顶部倒入沸水；五分钟后，再倒入少量水。

['ædɪŋ] [ə; eɪ] ['lɪt(ə)l] [æt; ət] [ə; eɪ] [taɪm] [ʌn'tɪl] [juː; jʊ] [hæv; həv] [juːst] [fɔːr] ['kʌpˌfʊlz] ,
adding **a** **little** **at** **a** **time** **until** **you** **have** **used** **four** **cupfuls** **,**
添加 一个 小的 在 一个 时间 直到 你 有 用过的 四 杯 ,

一点一点地加，直到用完四杯为止。

[bʌt; bət] ['nevər] [pɔːr] [ɪn] ['wɔːtər] [ə; eɪ] ['sekənd] [taɪm] [ʌn'tɪl] [ðə; ði] [graʊndz] [hæv; həv] ['siːst] [tuː; tə]
but **never** **pour** **in** **water** **a** **second** **time** **until** **the** **grounds** **have** **ceased** **to**
但 绝不 倒 在 水 一个 第二 时间 直到 这 理由 有 停止 到
['bʌb(ə)l] .
bubble **.**
气泡 .

但切勿在土壤不再冒泡之前再次加水。

[ɪn] ['sɜːrvɪŋ] , [fɪl] [ðə; ði] [kʌp] ['oʊnli] [hæf] [fʊl] [ʌv; əv] ['kɔːfi] [ænd; ənd] [ˌeɪ diː 'diː] [ðə; ði] [rest] [ɪn] ['bɔɪlɪŋ]
In **serving** **,** **fill** **the** **cup** **only** **half** **full** **of** **coffee** **and** **add** **the** **rest** **in** **boiling**
在 服务 , 充满 这 杯子 仅有的 一半 满的 的 咖啡 和 添加 这 休息 在 沸腾
[mɪlk] .
milk **.**
牛奶 .

冲泡时，杯子只需装半杯咖啡，剩下的咖啡倒入沸牛奶中即可。

[ɑːn] [tɑːp] [pʊt] [ə; eɪ] ['teblspʊnˌfʊl] [ʌv; əv] [hɑːt] [kriːm] .
On **top** **put** **a** **tablespoonful** **of** **hot** **cream** **.**
在 顶部 放 一个 一汤匙 的 热的 奶油 .

在上面放一汤匙热奶油。

[kriː'oʊloʊ] [gɪ'sɑːdoʊ]
CRIOLLO **GUISADO**
克里奥尔人 炖菜

克里奥洛·吉萨多

[get] [ten] [ʌv; əv] [ðə; ði] ['meksɪkən] [tɔːr'tiːəz] , [kʌt] [ðem; ðəm] [ɪn] [smɔːl] ['piːsɪz] [ænd; ənd] [fraɪ] [ɪn] [hɑːt] [lɑːrd] ;

Get	**ten**	**of**	**the**	**Mexican**	**tortillas**	**,**	**cut**	**them**	**in**	**small**	**pieces**	**and**	**fry**	**in**	**hot**	**lard**	**;**
得到	十	的	这	墨西哥	玉米饼	,	切	他们	在	小的	件	和	炒	在	热的	猪油	;

取十张墨西哥玉米饼，切成小块，用热猪油煎炸；

[ɪn] [ə'nʌðər] [pæn] , [fraɪ] [ə; eɪ] [lɑːrdʒ] ['ʌnjən] [ænd; ənd] [ə; eɪ] [kloʊv] [ʌv; əv] ['gɑːrlɪk] [tʃɑːpt] [faɪn] ;

in	**another**	**pan**	**,**	**fry**	**a**	**large**	**onion**	**and**	**a**	**clove**	**of**	**garlic**	**chopped**	**fine**	**;**
在	其他	平底锅	,	炒	一个	大的	洋葱	和	一个	丁香	的	蒜	切碎	美好的	;

在另一个平底锅中，炒香一个大洋葱和一瓣切碎的大蒜；

[dʒʌst] [æz; əz] [ˌaɪ 'tiː] ['braʊnz] , [ˌeɪ diː 'diː] [ðə; ði] [fraɪd] [tɔːr'tiːəz] , [ænd; ənd] [braʊn] [tə'geðər] [fɔːr; fər] [ə; eɪ]

just	**as**	**it**	**browns**	**,**	**add**	**the**	**fried**	**tortillas**	**,**	**and**	**brown**	**together**	**for**	**a**
只是	作为	它	棕色	,	添加	这	油煎	玉米饼	,	和	棕色的	一起	为了	一个

[fjuː] ['mɪnɪts] ;

few	**minutes**	**;**
很少	分钟	;

当饼皮变成褐色时，加入炸好的玉米饼，一起煎几分钟至褐色；

[ðen] [ˌeɪ diː 'diː] [ə; eɪ] [paʊnd] [ænd; ənd] [ə; eɪ] [hæf] [ʌv; əv] [maɪld] [tʃiːz] , ['greɪtɪd] , [ænd; ənd] [ə; eɪ] ['kʌpfʊl]

then	**add**	**a**	**pound**	**and**	**a**	**half**	**of**	**mild**	**cheese**	**,**	**grated**	**,**	**and**	**a**	**cupful**
然后	添加	一个	磅	和	一个	一半	的	温和的	奶酪	,	磨碎的	,	和	一个	一杯

[ʌv; əv] [tʃɑːpt] ['ɑːlɪvz] .

of	**chopped**	**olives**	**.**
的	切碎	橄榄	.

然后加入一磅半磨碎的温和奶酪和一杯切碎的橄榄。

[wen] [ɔːl] [ɑːr; ər] [fraɪd] [tə'geðər] ['naɪsli] , ['siːz(ə)n] [wɪð; wɪθ] [sɔːlt] [ænd; ənd] [pɔːr] ['oʊvər] [ˌaɪ 'tiː] [ə; eɪ] ['tʃɪli]

When	**all**	**are**	**fried**	**together**	**nicely**	**,**	**season**	**with**	**salt**	**and**	**pour**	**over**	**it**	**a**	**chile**
什么时候	全部	是	油煎	一起	很好	,	季节	和	盐	和	倒	超过	它	一个	智利

[sɔːs] ,

sauce	**,**
酱	,

所有食材一起翻炒至金黄后，撒上盐调味，再淋上辣椒酱。

[ænd; ənd] [pʊt] [ɪn] [ə; eɪ] [diːp] [dɪʃ] [ænd; ənd] [beɪk] [fɔːr; fər] [ˌfɪf'tiːn] ['mɪnɪts] .

and	**put**	**in**	**a**	**deep**	**dish**	**and**	**bake**	**for**	**fifteen**	**minutes**	**.**
和	放	在	一个	深的	盘子	和	烤	为了	十五	分钟	.

放入深盘中，烘烤十五分钟。

[sɜːrv] [æz; əz] [suːn] [æz; əz] ['teɪkən] [frʌm; frəm] [ðə; ði] ['ʌv(ə)n] .

Serve	**as**	**soon**	**as**	**taken**	**from**	**the**	**oven**	**.**
服务	作为	很快	作为	已采取	从	这	烤箱	.

出炉后立即食用。

-

EMPAREDADO

-

企业家

[biːt] ['ɪntuː] [ə; eɪ] ['kʌpfʊl] [ʌv; əv] [koʊld] [mæʃt] [pə'tetoz] [wʌn] [ʌv; əv] [θɪk] ['saʊər] [kriːm] [ɔːr] [mɪlk] ,

Beat	**into**	**a**	**cupful**	**of**	**cold**	**mashed**	**potatoes**	**one**	**of**	**thick**	**sour**	**cream**	**or**	**milk**	**,**
打	进入	一个	一杯	的	寒冷的	捣碎	土豆	一	的	厚的	酸的	奶油	或者	牛奶	,

将浓稠的酸奶油或牛奶拌入一杯冷土豆泥中，

[ænd; ənd] [ˌeɪ diː 'diː] [tuː] ['biːtn] [egz] .

and	**add**	**two**	**beaten**	**eggs**	**.**
和	添加	二	被打败	鸡蛋	.

加入两个打散的鸡蛋。

[sɪft] ['ɪntuː] [ə; eɪ] ['kʌpfʊl]

Sift	**into**	**a**	**cupful**
筛	进入	一个	一杯

筛入一杯

[[ˌpiː ˈdʒiː] -]
[Pg 78]
[页 -]

[第78页]

[ʌv; əv]['flaʊər][ə; eɪ][hæf] - ['tispʊnˌfʊl] , [iːtʃ] , [ʌv; əv]['soʊdə][ænd; ənd][sɔːlt] ,
of flour a half - teaspoonful , each , of soda and salt ,
的 面粉 一个 一半 - 一茶匙 , 每个 , 的 苏打 和 盐 ,

面粉半茶匙，小苏打半茶匙，盐半茶匙，

[ænd; ənd]
and
和

和

[biːt] [ðɪs] ['laɪtli] ['ɪntuː][ðə; ði] [pə'tetoz] [ænd; ənd][mɪlk] .
beat this lightly into the potatoes and milk .
打 这 轻轻 进入 这 土豆 和 牛奶 .

轻轻地将混合物拌入土豆和牛奶中。

[drɑːp][ðə; ði] ['bætər] [ɪn][bɪg] ['spuːnˌfʊlz] [ɑːn][ə; eɪ][hɑːt] ['grɪdl] [ænd; ənd] [beɪk] [ɑːn][bəuθ][saɪdz] .
Drop the batter in big spoonfuls on a hot griddle and bake on both sides .
降低 这 连击 在 大的 一勺 在 一个 热的 烤盘 和 烤 在 两个都 侧面 .

将面糊用大勺舀到热煎锅上，两面煎熟。

[pʊt] ['greɪtɪd][hæm] , [tʃɑːpt] ['ɑːlɪvz] [ænd; ənd][ə; eɪ]['lɪt(ə)l] ['pɑːrsli] [ɑːn][wʌn] [keɪk] ,
Put grated ham , chopped olives and a little parsley on one cake ,
放 磨碎的 火腿 , 切碎 橄榄 和 一个 小的 香菜 在 一 蛋糕 ,

在一块蛋糕上放上磨碎的火腿、切碎的橄榄和少许欧芹。

[ænd; ənd] [pleɪs] [ðə; ði] ['ʌðər] [ɑːn][tɑːp][tuː; tə][fɔːrm][ə; eɪ] ['sænwɪtʃ] .
and place the other on top to form a sandwich .
和 地方 这 其他 在 顶部 到 形式 一个 三明治 .

然后把另一片面包放在上面，做成三明治。

[sɜːrv] [hɑːt][ænd; ənd] [pæs] [wɪð; wɪθ][ðem; ðəm] ['tʃɪli] [sɔːs] .
Serve hot and pass with them chile sauce .
服务 热的 和 经过 和 他们 智利 酱 .

趁热食用，并佐以辣椒酱。

[ˌɛnsə'lɑːdə]
ENSALADA
沙拉

沙拉

[slaɪs] [tuː] ['spænɪʃ] ['ʌnjənz] [ɪn] [θɪn] [rɪŋz] , [kʌt] [tuː] [freʃ] ['tʃaɪlz, 'tʃɪliːz] [ə'krɔːs] [ɪn] [rɪŋz] ,
Slice two Spanish onions in thin rings , cut two fresh chiles across in rings ,
片 二 西班牙语 洋葱 在 薄的 戒指 , 切 二 新鲜的 辣椒 穿过 在 戒指 ,

将两个西班牙洋葱切成薄片，将两个新鲜辣椒横切成圈。

[rɪ'muːvɪŋ] [ðə; ði] [siːdz] , [ænd; ənd][slaɪs] [θriː] [raɪp] , [fɜːrm][tə'meɪtoʊz] .
removing the seeds , and slice three ripe , firm tomatoes .
移除 这 种子 , 和 片 三 成熟 , 公司 西红柿 .

去除籽，将三个成熟、结实的番茄切片。

[pʊt] [ðiːz] [ɪn] ['ɔːltərnət] ['leər] [ɪn][ə; eɪ] ['ʃæloʊ] [boʊl] ,
Put these in alternate layers in a shallow bowl ,
放 这些 在 备用 层 在 一个 浅的 碗 ,

将它们交替分层放入浅碗中。

['sprɪŋk(ə)l] ['pɑːrsli] [ænd; ənd] [bred] - [krʌmz] ['oʊvər][ðə; ði][tɑːp][ænd; ənd]['kʌvər][wɪð; wɪθ][ə; eɪ] ['dresɪŋ]

sprinkle	**parsley**	**and**	**bread**	**-**	**crumbs**	**over**	**the**	**top**	**and**	**cover**	**with**	**a**	**dressing**
撒	香菜	和	面包	-	面包屑	超过	这	顶部	和	覆盖	和	一个	敷料

[meɪd] [ʌv; əv] [θriː] [pɑːrts][ɔɪl][tuː; tə][wʌn][ʌv; əv] ['vɪnɪgər] ,

made	**of**	**three**	**parts**	**oil**	**to**	**one**	**of**	**vinegar**	**,**
制成	的	三	部分	油	到	一	的	醋	,

在顶部撒上欧芹碎和面包屑，再淋上由三份油和一份醋混合而成的调味汁。

['siːznd] [wɪð; wɪθ][sɔːlt] .

seasoned	**with**	**salt**	**.**
经验丰富的	和	盐	.

用盐调味。

[sɜːrv] [aɪs][koʊld] .

Serve	**ice**	**cold**	**.**
服务	冰	寒冷的	.

冰镇后饮用。

[lɛnɝ] -

LLENAR	**MEJICANO**
莱纳尔	-

莱纳尔·梅希卡诺

[kʌt] [ə; eɪ] [paʊnd] [ʌv; əv][maɪld] [tʃiːz] ['ɪntuː]['taɪni]['bɪts] .

Cut	**a**	**pound**	**of**	**mild**	**cheese**	**into**	**tiny**	**bits**	**.**
切	一个	磅	的	温和的	奶酪	进入	微小的	比特	.

一磅味道清淡的奶酪切成小块。

[prɪ'per] [ə; eɪ] ['kʌpfʊl] [ʌv; əv] ['ɑːlɪvz] [stoʊnd] [ænd; ənd] [tʃɑːpt] [faɪn] , [wʌn][lɑːrdʒ] ['ʌnjən] [tʃɑːpt] [faɪn]

Prepare	**a**	**cupful**	**of**	**olives**	**stoned**	**and**	**chopped**	**fine**	**,**	**one**	**large**	**onion**	**chopped**	**fine**
准备	一个	一杯	的	橄榄	吸食大麻	和	切碎	美好的	,	一	大的	洋葱	切碎	美好的

,

,

,

准备一杯去核切碎的橄榄，一个切碎的大洋葱，

[ænd; ənd][ten] ['tʃɪli] - [pruːnz] ([ðæt][ɪz] , [ðə; ði][draɪd] ['ʃɛlz] [ʌv; əv][ðə; ði]['tʃaɪlz, 'tʃɪliːz] , [wɪ'ðaʊt] [ðə; ði]

and	**ten**	**chile**	**-**	**prunes**	**(**	**that**	**is**	**,**	**the**	**dried**	**shells**	**of**	**the**	**chiles**	**,**	**without**	**the**
和	十	智利	-	西梅	(	那	是	,	这	干燥	贝壳	的	这	辣椒	,	没有	这

[siːdz]) ,

seeds	**)**	**,**
种子	)	,

十个辣椒干（即辣椒的干皮，不含籽），

['toʊstɪd] [ænd; ənd] [krʌʃt] [faɪn] .

toasted	**and**	**crushed**	**fine**	**.**
烤过的	和	碎	美好的	.

烤至金黄并碾碎成细粉。

[tuː; tə] [ðiːz] [ˌeɪ diː 'diː][ə; eɪ] [pɪntʃ]

To	**these**	**add**	**a**	**pinch**
到	这些	添加	一个	捏

再加一小撮

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	**Pg**	**79**	**]**
[	页	-	]

[第79页]

[ʌv; əv]['mɑːrdʒərəm] [krʌʃt] [faɪn] , [ə; eɪ] ['teblspʊn,fʊl] [ʌv; əv]['ɑːlɪv] - [ɔɪl][ænd; ənd][ə; eɪ] ['tispʊn,fʊl]

of	marjoram	crushed	fine	,	a	tablespoonful	of	olive	-	oil	and	a	teaspoonful
的	马郁兰	碎	美好的	,	一个	一汤匙	的	橄榄	-	油	和	一个	一茶匙

[ʌv; əv]['saɪdər] - ['vɪnɪgər] .

of	cider	-	vinegar	.
的	苹果酒	-	醋	.

将马郁兰碾碎成细粉，加入一汤匙橄榄油和一茶匙苹果醋。

[mɪks][ɔːl] [wel] [tə'geðər] ,

Mix	all	well	together	,
混合	全部出色地		一起	,

将所有材料充分混合。

[let][stænd][æn; ən]['aʊər][ænd; ənd] [ðen] [pʊt] [bɪ'twiːn] [θɪn] ['slaɪsɪz][ʌv; əv] [bred] [ænd; ənd] ['bʌtər] .

let	stand	an	hour	and	then	put	between	thin	slices	of	bread	and	butter	.
让	站立	一个	小时	和	然后	放	之间	薄的	切片	的	面包	和	黄油	.

静置一小时，然后夹在涂有黄油的薄面包片之间。

- - [ə,merɪ'kɑːnoʊ]

MEJICANO	-	AMERICANO
-	-	美式咖啡

墨西哥裔美国人

[kriːm] [ə; eɪ]['kwɔːrtər][ʌv; əv][ə; eɪ] [paʊnd] [ʌv; əv] ['bʌtər] , ['ædɪŋ] [baɪ] [dɪ'griːz] [ðə; ði] ['biːtn] [joʊk]

Cream	a	quarter	of	a	pound	of	butter	,	adding	by	degrees	the	beaten	yolks
奶油	一个	四分之一	的	一个	磅	的	黄油	,	添加	经过	学位	这	被打败	蛋黄

[ʌv; əv][sɪks] [egz] ;

of	six	eggs	;
的	六	鸡蛋	;

将四分之一磅黄油搅打成奶油状，然后逐渐加入六个鸡蛋的蛋黄；

[biːt] [tə'geðər] [ʌn'tɪl] [θɪk] [ænd; ənd] ['kriːmi] , [ðen] [sɪft][ɪn][ten] ['aʊnsɪz] [ʌv; əv]['flaʊər] , ['stɜːrɪŋ] [ɔːl]

beat	together	until	thick	and	creamy	,	then	sift	in	ten	ounces	of	flour	,	stirring	all
打	一起	直到	厚的	和	奶油状	,	然后	筛	在	十	盎司	的	面粉	,	搅拌	全部

[ðə; ði][taɪm] .

the	time	.
这	时间	.

将所有材料搅拌至浓稠顺滑，然后筛入十盎司面粉，同时不停搅拌。

[wɪsk] [ʌp][ðə; ði] [waɪts] [ʌv; əv][ðə; ði][sɪks] [egz] , [ænd; ənd]['dʒentli] , [bʌt; bət] ['θɜːrəli] , [stɜːr] [ðiːz]

Whisk	up	the	whites	of	the	six	eggs	,	and	gently	,	but	thoroughly	,	stir	these
拂	向上	这	白人	的	这	六	鸡蛋	,	和	轻轻地	,	但	彻底	,	搅拌	这些

[ɪn] ,

in	,
在	,

将六个鸡蛋的蛋白打发，然后轻轻但彻底地拌入面糊中。

['ædɪŋ] [sə'fɪʃ(ə)nt] [mɪlk][tuː; tə] [meɪk] [ə; eɪ] ['miːdiəm] [θɪk] ['bætər] ; ['fleɪvər][wɪð; wɪθ] [və'nɪlə] .

adding	sufficient	milk	to	make	a	medium	thick	batter	;	flavor	with	vanilla	.
添加	充足的	牛奶	到	制作	一个	中等的	厚的	连击	;	味道	和	香草	.

加入适量牛奶，调成中等浓稠度的面糊；加入香草精调味。

[beɪk] [ɪn] ['wɑːfl] - ['aɪərnz] , [wel] [griːst] [ænd; ənd][hɑːt] .

Bake	in	waffle	-	irons	,	well	greased	and	hot	.
烤	在	胡扯	-	熨斗	,	出色地	涂油	和	热的	.

在涂好油并预热的华夫饼机中烘烤。

['bʌtər] [iːtʃ] ['wɑːfl] [æz; əz][ˌaɪ 'tiː] [kʌmz] [frʌm; frəm][ðə; ði]['aɪərn] ,

Butter	each	waffle	as	it	comes	from	the	iron	,
黄油	每个	胡扯	作为	它	来	从	这	铁	,

每个华夫饼从烤盘里拿出来后，都要立刻涂上黄油。

[ænd; ənd] [dʌst] [wɪð; wɪθ] [faɪn] ['ʃʊgər] [mɪkst] [wɪð; wɪθ] [ə; eɪ] ['lɪt(ə)l] ['paʊdərd] ['sɪnəmən] .

and	dust	with	fine	sugar	mixed	with	a	little	powdered	cinnamon	.
和	灰尘	和	美好的	糖	混合	和	一个	小的	粉末状	肉桂	.

最后撒上混合了少许肉桂粉的细砂糖。

['mi:gəs]

MIGAS

米加斯

MIGAS

[soʊk] ['slaɪsɪz] [ʌv; əv] [steɪl] [bred] [ænd; ənd] [skwi:z] [draɪ] .

Soak	slices	of	stale	bread	and	squeeze	dry	.
浸泡	切片	的	陈旧	面包	和	挤	干燥	.

将几片隔夜面包浸泡后挤干水分。

[pʊt] ['plenti] [ʌv; əv] [freʃ] [lɑ:rd] [ɪn] [ə; eɪ] ['fraɪɪŋ] - [pæn] [ænd; ənd] [wen] ['bɔɪlɪŋ] [hɑ:t] [pʊt] [ɪn] [æn; ən]

Put	plenty	of	fresh	lard	in	a	frying	-	pan	and	when	boiling	hot	put	in	an
放	很多	的	新鲜的	猪油	在	一个	煎炸	-	平底锅	和	什么时候	沸腾	热的	放	在	一个

['ʌnjən] [tʃɑ:pt] [faɪn] ,

onion	chopped	fine	,
洋葱	切碎	美好的	,

在煎锅里放入大量新鲜猪油，油沸腾后放入切碎的洋葱。

[sʌm; səm] [graʊnd] ['tʃɪli] [ænd; ənd] [ə; eɪ] [pɪntʃ] [ʌv; əv] [swi:t] ['mɑ:rdʒərəm] .

some	ground	chile	and	a	pinch	of	sweet	marjoram	.
一些	地面	智利	和	一个	捏	的	甜的	马郁兰	.

少许辣椒粉和一小撮甜马郁兰。

[leɪ] [ðə; ði] ['slaɪsɪz] [ʌv; əv] [bred] [ɪn] [ðɪs] [wɪð; wɪθ]

Lay	the	slices	of	bread	in	this	with
莱	这	切片	的	面包	在	这	和

将面包片放在这个容器里。

[[ˌpi: 'dʒi:] -]

[	Pg	80	]
[	页	-	]

[第 80 页]

['plenti] [ʌv; əv] [freʃ] ['krʌmbld] [goʊts] - [tʃi:z] , [ænd; ənd] [fraɪ] [fɔ:r; fər] [ten] ['mɪnɪts] , ['stɜ:rɪŋ] [tu:; tə]

plenty	of	fresh	crumbled	goats	'	cheese	,	and	fry	for	ten	minutes	,	stirring	to
很多	的	新鲜的	崩溃了	山羊	-	奶酪	,	和	炒	为了	十	分钟	,	搅拌	到

[kʊk] [ɑ:n] [ɔ:l] [saɪdz] .

cook	on	all	sides	.
厨师	在	全部	侧面	.

加入大量新鲜碎山羊奶酪，煎 10 分钟，翻炒至四面熟透。

[rɪ'mu:v] [tu:; tə] [ə; eɪ] [hɑ:t] [pleɪt] [ænd; ənd] ['kʌvər] [wɪð; wɪθ] [freʃ] ['greɪtɪd] [tʃi:z] ,

Remove	to	a	hot	plate	and	cover	with	fresh	grated	cheese	,
消除	到	一个	热的	盘子	和	覆盖	和	新鲜的	磨碎的	奶酪	,

取出放在热盘上，撒上新鲜的磨碎奶酪。

[stoʊnd] [raɪp] ['ɑ:lɪvz] [ænd; ənd] [hɑ:rd] - [bɔɪld] [egz] [tʃɑ:pt] [faɪn] .

stoned	ripe	olives	and	hard	-	boiled	eggs	chopped	fine	.
吸食大麻	成熟	橄榄	和	难的	-	煮沸	鸡蛋	切碎	美好的	.

去核的成熟橄榄和切碎的煮鸡蛋。

-

MOLLETE

-

莫莱特

[biːt] [təˈgeðər] [ə; eɪ] [ˈkʌpfʊl] [ʌv; əv] [koʊld] [bɔɪld] [skwɑːʃ] , [wʌn] [ʌv; əv] [mɪlk] , [ænd; ənd] [tuː] [egz] .

Beat	**together**	**a**	**cupful**	**of**	**cold**	**boiled**	**squash**	**,**	**one**	**of**	**milk**	**,**	**and**	**two**	**eggs**	**.**
打	一起	一个	一杯	的	寒冷的	煮沸	壁球	,	一	的	牛奶	,	和	二	鸡蛋	.

将一杯冷煮南瓜泥、一杯牛奶和两个鸡蛋搅拌在一起。

[sɪft] [təˈgeðər] [ə; eɪ] [ˈkʌpfʊl] [ʌv; əv] [kɔːrn] - [miːl] , [wʌn] [ʌv; əv] [ˈflaʊər] , [ə; eɪ] [hæf] - [ˈtɪspʊnˌfʊl] [ʌv; əv]

Sift	**together**	**a**	**cupful**	**of**	**corn**	**-**	**meal**	**,**	**one**	**of**	**flour**	**,**	**a**	**half**	**-**	**teaspoonful**	**of**
筛	一起	一个	一杯	的	玉米	-	一顿饭	,	一	的	面粉	,	一个	一半	-	一茶匙	的

[sɔːlt] [ænd; ənd] [tuː] [ʌv; əv] [ˈbeɪkɪŋ] - [ˈpaʊdər] .

salt	**and**	**two**	**of**	**baking**	**-**	**powder**	**.**
盐	和	二	的	烘烤	-	粉末	.

将一杯玉米粉、一杯面粉、半茶匙盐和两茶匙泡打粉一起过筛。

[mɪks] [ɔːl] [təˈgeðər] [ˈɪntuː] [ə; eɪ] [smuːð] [ˈbætər] [ænd; ənd] [beɪk] [ɑːn] [bəuθ] [saɪdz] [ɪn] [ˈlɪt(ə)l] [keɪks] [ɑːn]

Mix	**all**	**together**	**into**	**a**	**smooth**	**batter**	**and**	**bake**	**on**	**both**	**sides**	**in**	**little**	**cakes**	**on**
混合	全部	一起	进入	一个	光滑的	连击	和	烤	在	两个都	侧面	在	小的	蛋糕	在

[ə; eɪ] [hɑːt] [ˈgrɪdl] .

a	**hot**	**griddle**	**.**
一个	热的	烤盘	.

将所有材料混合成光滑的面糊，然后在热煎锅上煎成小饼，两面煎熟。

[sɜːrv] [hɑːt] [wɪð; wɪθ] [ˈʃʊgər] [ˈsprɪŋkld] [ɑːn] [iːtʃ] .

Serve	**hot**	**with**	**sugar**	**sprinkled**	**on**	**each**	**.**
服务	热的	和	糖	撒上	在	每个	.

趁热食用，每份撒上糖。

[pæn] [reɪˈleɪnoʊ]

PAN	**RELLENO**
平底锅	酿造

酿面包

[tʃɑːp] [ˈʌnjən] [ˈveri] [faɪn] [ænd; ənd] [mɪks] [wɪð; wɪθ] [maɪld] [tʃiːz] [kʌt] [ɪn] [smɔːl] [ˈpiːsɪz] [ɪn] [ðə; ði]

Chop	**onion**	**very**	**fine**	**and**	**mix**	**with**	**mild**	**cheese**	**cut**	**in**	**small**	**pieces**	**in**	**the**
劈	洋葱	非常	美好的	和	混合	和	温和的	奶酪	切	在	小的	件	在	这

[prəˈpɔːrʃ(ə)n] [ʌv; əv] [wʌn] - [θɜːrd] [ˈʌnjən] [tuː; tə] [tuː] - [θɜːrd] [tʃiːz] ;

proportion	**of**	**one**	**-**	**third**	**onion**	**to**	**two**	**-**	**thirds**	**cheese**	**;**
部分	的	一	-	第三	洋葱	到	二	-	三分之一	奶酪	;

将洋葱切成细末，与切成小块的温和奶酪按三分之一洋葱比三分之二奶酪的比例混合；

[ˌeɪ diː ˈdiː] [ə; eɪ] [fjuː] [raɪp] [ˈɑːlɪvz] [stoʊnd] [ænd; ənd] [kʌt] [ɪn] [hæf] , [ænd; ənd] [ə; eɪ] [pɪntʃ] [ʌv; əv] [əˈregənoʊ] .

add	**a**	**few**	**ripe**	**olives**	**stoned**	**and**	**cut**	**in**	**half**	**,**	**and**	**a**	**pinch**	**of**	**oregano**	**.**
添加	一个	很少	成熟	橄榄	吸食大麻	和	切	在	一半	,	和	一个	捏	的	牛至	.

加入几颗去核切半的成熟橄榄，再加一小撮牛至。

[mɪks] [ðɪs] [təˈgeðər] [wɪð; wɪθ] [ə; eɪ] [ˈdresɪŋ] [meɪd] [ʌv; əv] [ɔɪl] [ænd; ənd] [ˈvɪnɪgər] : [tuː] - [θɜːrd] [ɔɪl]

Mix	**this**	**together**	**with**	**a**	**dressing**	**made**	**of**	**oil**	**and**	**vinegar**	**:**	**two**	**-**	**thirds**	**oil**
混合	这	一起	和	一个	敷料	制成	的	油	和	醋	:	二	-	三分之一	油

[ænd; ənd] [wʌn] - [θɜːrd] [ˈvɪnɪgər] .

and	**one**	**-**	**third**	**vinegar**	**.**
和	一	-	第三	醋	.

将此与油醋汁混合：三分之二的油和三分之一的醋。

[kʌt] [ɔːf] [ðə; ði] [tɑːp] [ʌv; əv] [ə; eɪ] [smɔːl] [loʊf] [ʌv; əv] [frentʃ] [bred] [ðə; ði] [lɔːŋ] [wei] ,

Cut	**off**	**the**	**top**	**of**	**a**	**small**	**loaf**	**of**	**French**	**bread**	**the**	**long**	**way**	**,**
切	离开	这	顶部	的	一个	小的	面包	的	法语	面包	这	长的	方式	,

将一小块法棍面包的顶部沿长边切掉。

[[ˌpiː ˈdʒiː] -]

[	**Pg**	**81**	**]**
[	页	-	]

[dɪg] [aʊt] [ðə; ði] ['sentər] [ænd; ənd] [fɪl] [wɪð; wɪθ] [ðə; ði] [tʃi:z] ['mɪkstʃər] .

dig	out	the	center	and	fill	with	the	cheese	mixture	.
挖	出去	这	中心	和	充满	和	这	奶酪	混合物	.

挖空中间部分，填入奶酪混合物。

[pʊt] [ðə; ði] [krʌst] [bæk] [ɑ:n] [tɑ:p] [ænd; ənd] ['kʌvər] [wɪð; wɪθ] [ðə; ði] ['mɪkstʃər] [ænd; ənd] [beɪk] [ɪn] [ə; eɪ]

Put	the	crust	back	on	top	and	cover	with	the	mixture	and	bake	in	a
放	这	地壳	后退	在	顶部	和	覆盖	和	这	混合物	和	烤	在	一个

['ræðər] [kwɪk] ['ʌv(ə)n] .

rather	quick	oven	.
相当	快的	烤箱	.

将饼皮放回原位，盖上混合物，放入烤箱快速烘烤。

[poʊ'lentə]

POLENTA

玉米粥

波伦塔

['ɪntu:] [θri:] [paɪnts] [ʌv; əv] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔ:tər] [pʊt] [ə; eɪ] ['tispʊnˌfʊl] [ʌv; əv] [sɔ:lt] [ænd; ənd] [ə; eɪ]

Into	three	pints	of	boiling	water	put	a	teaspoonful	of	salt	and	a
进入	三	品脱	的	沸腾	水	放	一个	一茶匙	的	盐	和	一个

['teblspʊnˌfʊl] [ʌv; əv] ['bʌtər] .

tablespoonful	of	butter	.
一汤匙	的	黄油	.

在三品脱沸水中加入一茶匙盐和一汤匙黄油。

[wen] ['bɔɪlɪŋ] , [sɪft] [ɪn] ['sloʊli] , ['stɜ:rɪŋ] ['kɑ:nstəntli] , [ə'baʊt] [ə; eɪ] [paɪnt] [ʌv; əv] ['ɪndiən] [mi:l] [ænd; ənd]

When	boiling	,	sift	in	slowly	,	stirring	constantly	,	about	a	pint	of	Indian	meal	and
什么时候	沸腾	,	筛	在	缓慢地	,	搅拌	不断地	,	关于	一个	品脱	的	印度	一顿饭	和

[bɔɪl] [ə; eɪ] [hæf] - ['aʊər] .

boil	a	half	-	hour	.
熬	一个	一半	-	小时	.

水沸腾后，一边搅拌一边慢慢筛入约一品脱的印度玉米粉，煮半小时。

[hæv; həv] ['redi] , [hɑ:t] , [ə; eɪ] ['kʌpfʊl] [ʌv; əv] [gʊd] ['greɪvi] , [ænd; ənd] [wʌn] [ʌv; əv] [tə'meɪtoʊ] [sɔ:s] ,

Have	ready	,	hot	,	a	cupful	of	good	gravy	,	and	one	of	tomato	sauce	,
有	准备好	,	热的	,	一个	一杯	的	好的	肉汁	,	和	一	的	番茄	酱	,

[meɪd] [wɪð; wɪθ] ['tʃɪli] .

made	with	chile	.
制成	和	智利	.

准备好一杯热腾腾的美味肉汁和一杯用辣椒制成的番茄酱。

[pʊt] [ə; eɪ] ['leɪər] [ʌv; əv] [ðə; ði] [kʊkt] ['ɪndiən] [mi:l] [ɪn] [ðə; ði] ['bɑ:təm] [ʌv; əv] [ə; eɪ] ['beɪkɪŋ] - [dɪʃ] ,

Put	a	layer	of	the	cooked	Indian	meal	in	the	bottom	of	a	baking	-	dish	,
放	一个	层	的	这	煮熟	印度	一顿饭	在	这	底部	的	一个	烘烤	-	盘子	,

在烤盘底部铺一层煮好的印度菜，

[ðen] [ðə; ði] [sɔ:s] [ænd; ənd] ['greɪvi] , ['sprɪŋkld] [wɪð; wɪθ] [ə; eɪ] ['lɪt(ə)l] ['greɪtɪd] [tʃi:z] .

then	the	sauce	and	gravy	,	sprinkled	with	a	little	grated	cheese	.
然后	这	酱	和	肉汁	,	撒上	和	一个	小的	磨碎的	奶酪	.

然后淋上酱汁和肉汁，撒上少许磨碎的奶酪。

[fɪl] [ðə; ði] [dɪʃ] [wɪð; wɪθ] [ði:z] ['ɔ:ltərnət] ['leər] [ænd; ənd] [beɪk] [fɔ:r; fər] [hæf] [æn; ən] ['aʊər] .

Fill	the	dish	with	these	alternate	layers	and	bake	for	half	an	hour	.
充满	这	盘子	和	这些	备用	层	和	烤	为了	一半	一个	小时	.

将上述食材交替铺在烤盘中，烘烤半小时。

[sɜ:rv] [hɑ:t] [wɪð; wɪθ] [ə; eɪ] ['lɪt(ə)l] ['ekstrə] ['tʃɪli] .

Serve	hot	with	a	little	extra	chile	.
服务	热的	和	一个	小的	额外的	智利	.

趁热食用，可多加些辣椒。

-

PUEBLECILLO

-

普韦布莱西洛

[sɔ'teɪɝ] ['lɪt(ə)l] [hæf] - [ɪntʃ] [skwer] [ʌv; əv] ['tʃɪkɪn] [ɔ:r] [kævz] - ['lɪvər] [ɪn] ['ɑ:lɪv] - [ɔɪl] ['oʊvər] [ə; eɪ] [brɪsk]

Sauter	**little**	**half**	**-**	**inch**	**squares**	**of**	**chicken**	**or**	**calves**	**'**	**liver**	**in**	**olive**	**-**	**oil**	**over**	**a**	**brisk**
索特	小的	一半	-	英寸	正方形	的	鸡	或者	小牛	-	肝	在	橄榄	-	油	超过	一个	轻快

['faɪər] ;

fire	**;**
火	;

将切成半英寸见方的小块鸡肝或牛肝放入橄榄油中，用旺火煎至金黄；

[wen] ['naɪsli] [braʊn] , [ˌeɪ di: 'di:] [sʌm; səm] [θɪk] [tə'meɪtoʊ] [sɔ:s] [ænd; ənd] [sʌm; səm] ['leftoʊvər] ['greɪvi]

when	**nicely**	**browned**	**,**	**add**	**some**	**thick**	**tomato**	**sauce**	**and**	**some**	**leftover**	**gravy**
什么时候	很好	棕色	,	添加	一些	厚的	番茄	酱	和	一些	剩余物	肉汁

.

:
:

煎至金黄后，加入一些浓稠的番茄酱和一些剩下的肉汁。

['ɪntu:] [ðɪs] [kʌt] [ʌp] [hæf] - [ɪntʃ] [leŋθs] [ʌv; əv] [kʊkt] [ˌmækə'roʊni] , ['mʌʃrʊmz] , [ænd; ənd] [ə; eɪ] [fju:]

Into	**this**	**cut**	**up**	**half**	**-**	**inch**	**lengths**	**of**	**cooked**	**macaroni**	**,**	**mushrooms**	**,**	**and**	**a**	**few**
进入	这	切	向上	一半	-	英寸	长度	的	煮熟	通心粉	,	蘑菇	,	和	一个	很少

['ɑ:lɪvz] [kʌt] [smɔ:l] .

olives	**cut**	**small**	**.**
橄榄	切	小的	.

将煮熟的通心粉切成半英寸长的小段，加入蘑菇和一些切成小块的橄榄。

['si:z(ə)n] ['haɪli] [ænd; ənd] [wɜ:rk] [ɪn]

Season	**highly**	**and**	**work**	**in**
季节	高度	和	工作	在

充分调味并努力

[[ˌpi: 'dʒi:] -]

[	**Pg**	**82**	**]**
[	页	-	]

[第 82 页]

[ə; eɪ] [bɪg] [lʌmp] [ʌv; əv] ['bʌtər] .

a	**big**	**lump**	**of**	**butter**	**.**
一个	大的	块	的	黄油	.

一大块黄油。

[sɜ:rv] [ɑ:n] ['toʊstɪd] [skwer] .

Serve	**on**	**toasted**	**squares**	**.**
服务	在	烤过的	正方形	.

盛于烤面包片上。

['tɔ:rtəs] [sɝ'ɑ:noʊ, sɝ'ænoʊ]

TORTAS	**SERRANO**
托塔斯	塞拉诺

塞拉诺三明治

[bi:t] [sɪks] [egz] [tə'geðər] [ʌn'tɪl] [laɪt] ; [ˌeɪ di: 'di:] [ə; eɪ] [hæf] - ['kʌpfʊl] [ʌv; əv] ['flaʊər] [ænd; ənd] [æn; ən]

Beat	**six**	**eggs**	**together**	**until**	**light**	**;**	**add**	**a**	**half**	**-**	**cupful**	**of**	**flour**	**and**	**an**
打	六	鸡蛋	一起	直到	光	;	添加	一个	一半	-	一杯	的	面粉	和	一个

['ʌnjən] [tʃɑ:pt] [faɪn] .

onion	**chopped**	**fine**	**.**
洋葱	切碎	美好的	.

将六个鸡蛋打散至蓬松；加入半杯面粉和一个切碎的洋葱。

[stɜːr][ɪn] ['laɪtli] [wʌn] ['tispʊnˌfʊl] [ʌv; əv] ['beɪkɪŋ] - ['paʊdər] [ænd; ənd][ə; eɪ] [pɪntʃ] [ʌv; əv][sɔːlt] .

Stir	**in**	**lightly**	**one**	**teaspoonful**	**of**	**baking**	**-**	**powder**	**and**	**a**	**pinch**	**of**	**salt**	**.**
搅拌	在	轻轻	一	一茶匙	的	烘烤	-	粉末	和	一个	捏	的	盐	.

轻轻拌入一茶匙泡打粉和一小撮盐。

[kʌt] [ə; eɪ][hæf] - [paʊnd] [ʌv; əv][maɪld] [kriːm] [tʃiːz] ['ɪntuː] [θɪn] [skwer] [ænd; ənd][ˌeɪ diː 'diː][tuː; tə]

Cut	**a**	**half**	**-**	**pound**	**of**	**mild**	**cream**	**cheese**	**into**	**thin**	**squares**	**and**	**add**	**to**
切	一个	一半	-	磅	的	温和的	奶油	奶酪	进入	薄的	正方形	和	添加	到

[ðə; ði] [eg] ['mɪkstʃər] .

the	**egg**	**mixture**	**.**
这	蛋	混合物	.

将半磅淡味奶油奶酪切成薄片，加入鸡蛋混合物中。

[hæv; həv] ['redi] [ə; eɪ]['ket(ə)l][ʌv; əv][hɑːt][lɑːrd] .

Have	**ready**	**a**	**kettle**	**of**	**hot**	**lard**	**.**
有	准备好	一个	壶	的	热的	猪油	.

准备一壶热猪油。

[teɪk] [ʌp][wʌn] [piːs] [ʌv; əv] [tʃiːz] [æt; ət][ə; eɪ][taɪm][wɪð; wɪθ][æz; əz] [mʌtʃ] [ʌv; əv][ðə; ði] [eg] ['mɪkstʃər]

Take	**up**	**one**	**piece**	**of**	**cheese**	**at**	**a**	**time**	**with**	**as**	**much**	**of**	**the**	**egg**	**mixture**
拿	向上	一	片	的	奶酪	在	一个	时间	和	作为	很多	的	这	蛋	混合物

[æz; əz][ðə; ði] [spuːn] [wɪl] [hoʊld] ,

as	**the**	**spoon**	**will**	**hold**	**,**
作为	这	勺子	将要	抓住	,

一次取一块奶酪，用勺子舀起尽可能多的蛋液拌匀。

[ænd; ənd][drɑːp]['ɪntuː][ðə; ði][fæt][ænd; ənd][fraɪ][ʌn'tɪl] [braʊn] .

and	**drop**	**into**	**the**	**fat**	**and**	**fry**	**until**	**brown**	**.**
和	降低	进入	这	胖的	和	炒	直到	棕色的	.

放入油中炸至棕色。

[sɜːrv] [wɪð; wɪθ][hɑːt] ['tʃɪli] [sɔːs] .

Serve	**with**	**hot**	**chile**	**sauce**	**.**
服务	和	热的	智利	酱	.

佐以辣椒酱食用。

[tɔːr'tiːə] [diː] ['weɪvoʊs]

TORTILLA	**DE**	**HUEVOS**
玉米饼	德语	鸡蛋

鸡蛋饼

[tʃɑːp] [ə; eɪ] [smɔːl] [kloʊv] [ʌv; əv]['gɑːrlɪk][ænd; ənd][fraɪ][ɪn] ['ɑːlɪv] - [ɔɪl] ; [ˌeɪ diː 'diː][ə; eɪ] ['kʌpfʊl] [ʌv; əv]

Chop	**a**	**small**	**clove**	**of**	**garlic**	**and**	**fry**	**in**	**olive**	**-**	**oil**	**;**	**add**	**a**	**cupful**	**of**
劈	一个	小的	丁香	的	蒜	和	炒	在	橄榄	-	油	;	添加	一个	一杯	的

['mʌʃrʊmz] ,

mushrooms	**,**
蘑菇	,

切碎一小瓣蒜，用橄榄油煎一下；加入一杯蘑菇，

[kʌt] [smɔːl] , [ænd; ənd][ə; eɪ][hæf] - ['kʌpfʊl][ʌv; əv] [stuːd] [tə'meɪtoʊz] .

cut	**small**	**,**	**and**	**a**	**half**	**-**	**cupful**	**of**	**stewed**	**tomatoes**	**.**
切	小的	,	和	一个	一半	-	一杯	的	炖	西红柿	.

切成小块，再加半杯炖番茄。

['siːz(ə)n][wɪð; wɪθ][sɔːlt][ænd; ənd] ['pepər] .

Season	**with**	**salt**	**and**	**pepper**	**.**
季节	和	盐	和	胡椒	.

用盐和胡椒调味。

[meɪk] [ə; eɪ][pleɪn] ['ɑːmlət] [ænd; ənd][dʒʌst] [bɪ'fɔːr] ['foʊldɪŋ][ˌaɪ 'tiː]['oʊvər] , [spred] [ðɪs] [ɑːn][tɑːp] .

Make	**a**	**plain**	**omelet**	**and**	**just**	**before**	**folding**	**it**	**over**	**,**	**spread**	**this**	**on**	**top**	**.**
制作	一个	清楚的	煎蛋卷	和	只是	前	折叠式的	它	超过	,	传播	这	在	顶部	.

做一个简单的煎蛋卷，在对折之前，把这个酱料涂抹在上面。

[sɜːrv] [ɪˈmiːdiətli] .
Serve immediately .
服务 立即地 .

立即食用。

[[ˌpiː ˈdʒiː] -]
[Pg 83]
[页 -]

[第 83 页]

['ɪndeks]
INDEX
指数

指数

[suːp]
SOUP
汤

汤

[ɑːlmeɪndrə] (['ɑːmənd]) , [θriː]
Almendra (Almond) , 3
阿尔门德拉 (杏仁) , 3

杏仁（Almendra），3

['kɑːldoʊ][diː][pɛ'skɑːdoʊ] ([fɪʃ]) , [θriː]
Caldo de Pescado (Fish) , 3
卡尔多 德 鱼 (鱼) , 3

Caldo de Pescado（鱼汤），3

['tʃɪli] [bɪsk] , [fɔːr]
Chile Bisque , 4
智利 浓汤 , 4

辣椒浓汤，4

[kɝ'dɛroʊ] ([læm]) , [fɔːr]
Cordero (Lamb) , 4
科尔德罗 (羊肉) , 4

科尔德罗（羊肉），4

[hiː'tɑːnəu] ([biːnz] [ænd; ənd] ['kɑːdfɪʃ]) , [faɪv]
Gitano (Beans and Codfish) , 5
吉普赛人 (豆子 和 鳕鱼) , 5

吉普赛（豆子和鳕鱼），5

['meksɪkən]['nuːd(ə)l] , [faɪv]
Mexican Noodle , 5
墨西哥 面条 , 5

墨西哥面条，5

[ræn'tʃeroʊz] (['vedʒtəb(ə)l]) , [faɪv]
Rancheros (Vegetable) , 5
牧场主 (蔬菜) , 5

Rancheros（蔬菜），5

[fɪʃ]
FISH
鱼

鱼

- ([ʃ'rɪmps]) , [naɪn]
Cangrejuelos (Shrimps) , 9
- (虾) , 9

虾（Cangrejuelos），9

['kærəˌkoʊl] [kɑːn][pɛrɪdʒɪl] ([sneɪlz]) , [naɪn]
Caracoles con Perejil (Snails) , 9
蜗牛 康 佩雷吉尔 (蜗牛) , 9

Caracoles con Perejil（蜗牛），9

[lɑːŋ'gɑːstə] - [lɑː]['kætəˌlɑːnz] (['lɑːbstər]) , -
Langosta à la Catalans (Lobster) , 10
龙虾 - 拉 加泰罗尼亚人 (龙虾) , -

Langosta à la Catalans（龙虾），10

([sɑː'diːnz]) , -
Pilchers (Sardines) , 10
皮尔彻斯 (沙丁鱼) , -

沙丁鱼，10

[miːt]
MEAT
肉

肉

['bweɪ] - [waɪ]['weɪvoʊs] ([draɪd] [biːf] [ænd; ənd] [egz]) , -
Buey Ahumando y Huevos (Dried Beef and Eggs) , 13
布伊 - 是 鸡蛋 (干燥 牛肉 和 鸡蛋) , -

Buey A humando y Huevos（干牛肉和鸡蛋），13

['tʃɪli] [kɑːn] ['kɑːrn] ([pɔːrk]) , -
Chile con Carne (Pork) , 13
智利 康 肉 (猪肉) , -

辣椒肉酱（猪肉），13

- ([biːf] [ænd; ənd][pɔːrk]) , -
Chonzo (Beef and Pork) , 13
- (牛肉 和 猪肉) , -

琼佐（牛肉和猪肉），13

[tʃuːleɪtəs] [diː] - ([viːl] ['kʌtlits]) , -
Chuletas de Ternero (Veal Cutlets) , 14
猪排 德 - (小牛肉 肉饼) , -

Chuletas de Ternero（小牛排），14

[ɛstoʊfɑːdoʊ] ([biːf]) , -
Estofado (Beef) , 14
炖菜 (牛肉) , -

炖牛肉（Estofado），14

[giːsoʊ] ([biːf]) , -
Guiso (Beef) , 15
吉索 (牛肉) , -

炖牛肉（Guiso），15

[hɑː'mɔːn][kɑːn][pɪ'mjɛntoʊz] ([hæm]) , -
Jamon con Pimientos (Ham) , 15
火腿 康 辣椒 (火腿) , -

辣味火腿（Jamon con Pimientos），15

['lɛŋgwə] [diː]['bweɪ] - ([biːfs] [tʌŋ]) , -
Lengua de Buey Concida (Beef's Tongue) , 16
lengua 德 布伊 - (牛肉的 舌头) , -

Lengua de Buey Concida（牛舌），16

['ləʊmə][diː]['vækə] ([biːf]) , -
Loma de Vaca (Beef) , 17
洛马 德 瓦卡 (牛肉) , -

Loma de Vaca（牛肉），17

[pæt:təs][kɑ:n]['mɑ:ni] ([pɪgz] - [fi:t]) , -
Patitas con Mani (Pigs ' Feet) , 17
帕蒂塔斯 康 马尼 (猪 - 脚) , -

Patitas con Mani（猪脚），17

['pwerkoʊ] [ɪn] [ɛstoʊfɑ:doʊ] ([pɔ:rk]) , -
Puerco en Estofado (Pork) , 18
普尔科 英文 炖菜 (猪肉) , -

Puerco en Estofado（炖猪肉），18

- [gru:soʊ] ([bɔɪld] [mi:t] [ænd; ənd]['vedʒtəb(ə)lz]) , -
Pulchero Grueso (Boiled Meat and Vegetables) , 18
- 格鲁索 (煮沸 肉 和 蔬菜) , -

普尔切罗·格鲁索（煮肉和蔬菜），18

['ti:ə]['hwɑ:nɑ:] ([traɪp]) , -
Tia Juana (Tripe) , 19
蒂娅 胡安娜 (肚) , -

蒂亚·胡安娜（牛肚），19岁

[traɪp] ['spænɪʃ] , -
Tripe Spanish , 19
肚 西班牙语 , -

西班牙式牛肚，19

[faʊl]
FOWL
鸡

鸡

- [lɑ:]['moʊdə] (['tʃɪkɪn] [ænd; ənd][ˌmækə'roʊni]) , -
À la Moda (Chicken and Macaroni) , 23
- 拉 时尚 (鸡 和 通心粉) , -

À la Moda（鸡肉和通心粉），23

['tʃɪli] ['tʃɪkɪn] , -
Chile Chicken , 23
智利 鸡 , -

辣椒鸡肉，23

[gɑ:'li:nə][kɑ:n][gɑ:'bænzəuz] (['tʃɪkɪn] [ænd; ənd] ['pi:z]) , -
Gallina con Garbanzos (Chicken and Peas) , 23
加利纳 康 鹰嘴豆 (鸡 和 豌豆) , -

Gallina con Garbanzos（鸡肉和豌豆），23

[[ˌpi: 'dʒi:] -]
[Pg 84]
[页 -]

[第 84 页]

['gɑ:nˌsoʊ] [ɪn] [əsaətu:nəz] ([gu:s]) , -
Ganso en Aceitunas (Goose) , 24
ganso 英文 醋 (鹅) , -

Ganso en Aceitunas（鹅），24

['meksɪkən] ['tɜ:rki] , -
Mexican Turkey , 24
墨西哥 火鸡 , -

墨西哥火鸡，24

[moʊl][di:] - (['tɜ:rki]) , -
Mole de Guajolote (Turkey) , 25
痣 德 - (火鸡) , -

Mole de Guajolote（土耳其），25

['pɑːloʊ][gɪ'sɑːdoʊ] (['tʃɪkɪn]) , -
Pollo Guisado (Chicken) , 26
鸡肉 炖菜 (鸡) , -

炖鸡，26

- [ɪn] [ɛstoʊfɑːdoʊ] (['tʃɪkɪn]) , -
Polluelo en Estofado (Chicken) , 26
- 英文 炖菜 (鸡) , -

Polluelo en Estofado（鸡），26

['vedʒtəb(ə)lz]
VEGETABLES
蔬菜

蔬菜

[ə'rɔːz] [ɪn] [el]['hɔːrnoʊ] ([raɪs]) , -
Arroz en el Horno (Rice) , 29
阿罗兹 英文 el 霍诺 (米) , -

Arroz en el Horno（米饭），29

[biːnz] ['meksɪkən] , -
Beans Mexican , 29
豆子 墨西哥 , -

墨西哥豆，29

['tʃɪli] ['reɪnəz] (['pepərz]) , -
Chile Reinas (Peppers) , 30
智利 女王 (辣椒) , -

辣椒女王（辣椒），30

- (['sʌmər] [skwɑːʃ]) , -
Cidracayote (Summer Squash) , 30
- (夏天 壁球) , -

西达卡约特（夏南瓜），30

- [kɑːn]['viːnoʊ] ([strɪŋ] - [biːnz]) , -
Ejotes con Vino (String - Beans) , 31
- 康 葡萄酒 (细绳 - 豆子) , -

葡萄酒四季豆，31

[ɛ'stiˌloʊ]['sɛkoʊ] ([biːnz]) , -
Estilo Seco (Beans) , 31
风格 塞科 (豆子) , -

Estilo Seco（豆类），31

[ɛn'trɑːdəs] ([ˌmækə'roʊni]) , -
Entradas (Macaroni) , 32
入口 (通心粉) , -

通心粉（Entradas），32

['friːhəulz] ([biːnz]) , -
Frijoles (Beans) , 32
豆子 (豆子) , -

豆子（Frijoles），32

['friːhəulz][kɑːn]['keɪsoʊ] ([biːnz] [wɪð; wɪθ] [tʃiːz]) , -
Frijoles con Queso (Beans with Cheese) , 33
豆子 康 奶酪 (豆子 和 奶酪) , -

Frijoles con Queso（奶酪豆），33

[f'wɛnˌteɪ][ˌɪtɑːliː'ɑːnoʊ] ([spə'geti]) , -
Fuente Italiano (Spaghetti) , 33
富恩特 意大利语 (意大利细面条) , -

Fuente Italiano（意大利面条），33

[griːn] ['tʃaɪlz, 'tʃɪliːz] , -
Green Chiles , 33
绿色的 辣椒 , -

青辣椒，33

[hɑːbɑːs][ɛ'spɑːnjə] ([biːnz]) , -
Habas España (Beans) , 34
哈巴斯 西班牙 (豆子) , -

西班牙豆（Habas España），34

[mækɜ֊oʊnz] ([ˌmækə'roʊni]) , -
Macarrones (Macaroni) , 34
通心粉 (通心粉) , -

通心粉（Macaroni），34

[mæn'jɑːˑnə] - [lænd] ([raɪs]) , -
Mañana - land (Rice) , 35
明天 - 土地 (米) , -

明天之地（稻米），35

['pɑːpɑːs] [rɛlɛnəz] ([pə'tetoz] [stʌft]) , -
Papas Rellenas (Potatoes Stuffed) , 35
爸爸 填充物 (土豆 填充) , -

酿土豆 (Papas Rellenas)，35

[pɪ'mjɛntoʊz] (['pepərz]) , -
Pimientos (Peppers) , 36
辣椒 (辣椒) , -

甜椒（Pimientos），36

['pleɪtoʊ]['fwɛrteɪ] (['pepərz] [wɪð; wɪθ] [sɑː'diːnz]) , -
Plato Fuerte (Peppers with Sardines) , 36
柏拉图 富尔特 (辣椒 和 沙丁鱼) , -

Plato Fuerte（辣椒配沙丁鱼），36

[reɪ'leɪnoʊs] (['pepərz]) , -
Rellenos (Peppers) , 36
填充物 (辣椒) , -

辣椒（Rellenos），36

[reɪ'leɪnoʊs][diː]['keɪsoʊ][diː] [gru'jɛɹ] (['pepərz] [ænd; ənd] [swɪs] [tʃiːz]) , -
Rellenos de Queso de Gruyère (Peppers and Swiss Cheese) , 37
填充物 德 奶酪 德 格吕耶尔 (辣椒 和 瑞士 奶酪) , -

Rellenos de Queso de Gruyère（辣椒和瑞士奶酪），37

[stʌft] ['tʃaɪlz, 'tʃɪliːz] , -
Stuffed Chiles , 37
填充 辣椒 , -

酿辣椒，37

- ([kɔːrn][ænd; ənd] ['sʌmər] [skwɑːʃ]) , -
Suculento (Corn and Summer Squash) , 38
- (玉米 和 夏天 壁球) , -

多汁玉米（玉米和夏南瓜），38

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

一百零一道墨西哥菜(One hundred & one Mexican dishes)
第3/3页

[miːt] ['dʌmplɪŋz]
MEAT DUMPLINGS
肉 饺子

肉饺子

[ˌæl'bɑːndigəz] , -
Albondigas , 41
肉丸 , -

Albondigas，41

- , -
Albondiguillas , 41
- , -

Albondiguillas，41

[ˌɑːrtɪ'fɪʃ(ə)l]['tɜːrt(ə)l] , -
Artificial Turtle , 42
人造的 龟 , -

人造海龟，42

- , -
Buñelos , 42
- , -

布涅洛斯，42岁

['weɪvoʊs][diː] ['kɑːrn] , -
Huevos de Carne , 42
鸡蛋 德 肉 , -

肉蛋，42

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[Pg 85]
[页 -]

[第 85 页]

[dɪ'zɜːrts]
DESSERTS
甜点

甜点

[kə'moʊti][waɪ]['piːnjə] (['kændid] [swiːt] [pə'tetoz] [ænd; ənd]['paɪnæp(ə)l]) , -
Camote y Piña (Candied Sweet Potatoes and Pineapple) , 47
红薯 是 菠萝 (脯 甜的 土豆 和 菠萝) , -

Camote y Piña（蜜饯红薯和菠萝），47

['dʌlseɪ] ([beɪkt] ['reɪzɪnz]) , -
Dulce (Baked Raisins) , 47
杜尔塞 (烘焙 葡萄干) , -

甜葡萄干（烤葡萄干），47

- ([aɪs] - [kriːm]) , -
Mantecado (Ice - Cream) , 47
- (冰 - 奶油) , -

曼特卡多（冰淇淋），47

[poʊstɝ][diː][mænˈzɑːnəz] (['æplz]) , -
Postre de Manzanas (Apples) , 48
甜点 德 苹果 (苹果) , -

Postre de Manzanas（苹果），48

[riːlɛŋgoʊ] ([fruːt] [suːˈfleɪ]) , -
Realengo (Fruit Soufflé) , 49
雷亚伦戈 (水果 舒芙蕾) , -

Realengo（水果舒芙蕾），49

['tɔːrtoʊ]['fruːtəs] ([paɪ]) , -
Torto Frutas (Pie) , 49
托尔托 水果 (馅饼) , -

Torto Frutas（派），49

[ˌentʃiˈlɑːdəz]
ENCHILADAS
墨西哥辣酱玉米饼

墨西哥辣酱玉米饼

['sɔːsɪz] [fɔːr; fər] [ˌentʃiˈlɑːdəz]
Sauces for Enchiladas
酱汁 为了 墨西哥辣酱玉米饼

墨西哥辣酱玉米卷

['tʃɪli] , -
Chile , 55
智利 , -

智利，55

[koʊld][ˌkɑːləˈrædoʊ; ˌkɑːləˈrɑːdoʊ] , -
Cold Colorado , 55
寒冷的 科罗拉多州 , -

科罗拉多州寒冷，55

['meksɪkən] ['tʃɪli] , -
Mexican Chile , 56
墨西哥 智利 , -

墨西哥智利，56

['sɑːlsə] - ([nʌt]) , -
Salsa Nuez (Nut) , 56
萨尔萨 - (坚果) , -

Salsa Nuez（坚果），56

[təˈmeɪtoʊ] , -
Tomato , 57
番茄 , -

番茄，57

[tɔːrˈtiːəz]
Tortillas
玉米饼

玉米饼

['eɪtʃoʊ] [ɪn] [kæsə] , -
Hecho en Casa , 58
已完成 英文 卡萨 , -

Hecho en Casa，58

[tɔːrˈtiːəz] [diː] - , -
Tortillas de Patátas , 58
玉米饼 德 - , -

土豆饼，58

[ˌentʃi'lɑːdəz]
Enchiladas
墨西哥辣酱玉米饼

墨西哥辣酱玉米饼

[əˌmerɪ'kɑːnoʊ] , -
Americano , 59
美式咖啡 , -

Americano，59

- , -
Doméstico , 60
- , -

Doméstico，60

['meksɪkən] , -
Mexican , 60
墨西哥 , -

墨西哥人，60岁

[nə'tiːvoʊ] , -
Nativo , 61
本地 , -

纳蒂沃，61

[ˌkeɪsə'diːə] , -
Quesadillas , 62
墨西哥薄饼 , -

墨西哥烤饼，62

[tə'mɑːli; tə'mɑːleɪ]
TAMALES
玉米粉蒸肉

玉米粉蒸肉

- , -
Farsanta , 67
- , -

法尔桑塔，67岁

[dʒɛnjuːiːnoʊ] , -
Genuino , 67
真品 , -

Genuino，67

[ˌhɑːsi'endə] , -
Hacienda , 68
庄园 , -

庄园，68

[hɑːt] [tə'mɑːl] , -
Hot Tamal , 69
热的 玉米粉蒸肉 , -

Hot Tamal，69

[lɔˑeɪdoʊz] - , -
Laredo's Celéberrino , 69
拉雷多的 - , -

拉雷多的塞莱贝里诺，69

['meɪsə] [rɪ'dɒn.də] , -
Mesa Redonda , 70
台面 雷东达 , -

梅萨雷东达，70

[vaiːədʒɛroʊ] , -
Viajero , 71
Viajero , -

Viajero，71

['ɑːlə] [poʊdriːdə]
OLLA PODRIDA
奥拉 波德里达

OLLA PODRIDA

- ([tʃiːz]) , -
Ajoqueso (Cheese) , 75
- (奶酪) , -

奶酪，75

- (['kændi]) , -
Almibar (Candy) , 75
- (糖果) , -

Almibar（糖果），75

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[Pg 86]
[页 -]

[第 86 页]

- (['weɪfəz]) -
Azucarillo (Wafers) 76
- (晶圆) -

糖（威化饼）76

[blɑːŋ'kiːloʊz] ([egz]) , -
Blanquillos (Eggs) , 76
布兰基略斯 (鸡蛋) , -

鸡蛋（Blanquillos），76

[ˌkæ'feɪ][kɑːn] ['leɪtʃi] ([blæk] ['kɔːfi] [wɪð; wɪθ][mɪlk]) , -
Café con Leche (Black Coffee with Milk) , 76
咖啡店 康 牛奶 (黑色的 咖啡 和 牛奶) , -

咖啡牛奶（黑咖啡加牛奶），76

[kriː'oʊloʊ][gɪ'sɑːdoʊ] ([tɔːr'tiːəz] [fraɪd]) , -
Criollo Guisado (Tortillas Fried) , 77
克里奥尔语 炖菜 (玉米饼 油煎) , -

Criollo Guisado（炸玉米饼），77

- ([hɑːt] [keɪks]) , -
Emparedado (Hot Cakes) , 77
- (热的 蛋糕) , -

Emparedado（热蛋糕），77

[ˌɛnsə'lɑːdə] (['sæləd]) , -
Ensalada (Salad) , 78
沙拉 (沙拉) , -

沙拉（Ensalada），78

[lɛnɝ] - (['fɪlɪŋ] [fɔːr; fər]['sænwɪtʃɪz; 'sænwɪdʒɪz]) , -
Llenar Mejicano (Filling for Sandwiches) , 78
莱纳尔 - (填充 为了 三明治) , -

Llenar Mejicano（三明治填充物），78

- - [əˌmerɪ'kɑːnoʊ] (['wɔfəlz]) , -
Mejicano - Americano (Waffles) , 79
- - 美式咖啡 (华夫饼) , -

墨西哥美式（华夫饼），79

['miːgəs] ([fraɪd] [bred]) , -
Migas (Fried Bread) , 79
米加斯 (油煎 面包) , -

米加斯（炸面包），79

- ([keɪks]) , -
Mollete (Cakes) , 80
- (蛋糕) , -

莫列特（蛋糕），80

[pæn][reɪ'leɪnoʊ] ([stʌft] [bred]) , -
Pan Relleno (Stuffed Bread) , 80
平底锅 酿造 (填充 面包) , -

Pan Relleno（酿面包），80

[poʊ'lentə] ([beɪkt] [mʌʃ]) , -
Polenta (Baked Mush) , 81
玉米粥 (烘焙 蘑菇) , -

玉米粥（烤糊状食物），81

- (['lɪvər] [ænd; ənd][ˌmækə'roʊni]) , -
Pueblecillo (Liver and Macaroni) , 81
- (肝 和 通心粉) , -

Pueblecillo（肝脏和通心粉），81

['tɔːrtəs][sɝ'ɑːnoʊ, sɝ'ænoʊ] ([tʃiːz] [ɪn] ['bætər]) , -
Tortas Serrano (Cheese in Batter) , 82
托塔斯 塞拉诺 (奶酪 在 连击) , -

Tortas Serrano（奶酪面糊），82

[tɔːr'tiːə] [diː]['weɪvoʊs] (['ɑːmlət]) , -
Tortilla de Huevos (Omelet) , 82
玉米饼 德 鸡蛋 (煎蛋卷) , -

Tortilla de Huevos（煎蛋卷），82

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

听书破万卷
开口如有神